

# A prekoncepcionális egészségvédelem legfontosabb elemei

Fogamzást megelőző (prekoncepcionális) egészségvédelem:

## Optimális családtervezés I.

### I. Családtervezési alkalmassági vizsgálat – 3 hónappal a tervezett fogamzás előtt

#### 1. Laboratóriumi vizsgálat

*hüvelytisztaság, rutin spermavizsgálat, CMV, toxoplasma-titer, rubeola*

#### 2. Genetikai tanácsadás

*családfa-analízis, rendellenességek, krónikus betegségek előfordulásának felderítése*

#### 3. Krónikus betegségek azonosítása a leendő várandósnál

*epilepszia, diabétesz, hipertónia – gyógyszerelés*

#### 4. Pszichoszexuális alkalmasság vizsgálata

## Optimális családtervezés II.

### II. Fogamzásra való 3 hónapos felkészítés

#### 1. Ivarsejtek védelme – mindkét fél részéről

*dohányzás elhagyása, – csökkentése, alkohol-, felesleges gyógyszeresedés kerülése*

#### 2. Fogamzásgátló tabletta elhagyása

*gumióvszeres védekezés*

### **3. Alaphőmérséklet rendszeres mérése**

*fogamzás optimális napjainak meghatározása*

### **4. Magzatvédő vitamin szedése**

*a tervezett fogamzás előtt 1 hónap – terhesség 12. hetéig*

*fejlődési rendellenességek egy részének megelőzése – spina bifida*

### **5. Fogászati ellenőrzés**

### **III. A koraterhesség fokozott védelme**

[https://semmelweis.hu/nepegeszsegtan/files/2016/11/1617\\_I\\_A0Kg y12\\_anya\\_csecsemo\\_vedono.pdf](https://semmelweis.hu/nepegeszsegtan/files/2016/11/1617_I_A0Kg y12_anya_csecsemo_vedono.pdf)

### **Fogamzást megelőző (prekoncepcionális) egészségvédelem**

Az egészséges reprodukció bizonyítottan hatékony eszköze a fogamzást néhány hónappal megelőző prekoncepcionális gondozás. Ennek jelentőségét és célját az 1997. évi CLIV. Törvény Az egészségügyről 41. §-a fogalmazza meg: „a gyermekvállalás optimális biológiai és pszichés körülményeinek elősegítése a fogamzás előtti gondozás és genetikai tanácsadás, valamint a termékenységi ciklus alatti gondozás (a várandós anya gondozása, a magzat születés előtti gondozása, a gyermekágyas és szoptató anya gondozása) eszközeivel”.

Ennek fontos része a majdani magzat egészségét veszélyeztető körülmények felismerése és lehetőség szerinti elhárítása, ill. hatásuk mérsékelése: az anya betegségeinek kivizsgálása, ismert betegség esetén kezelésének beállítása (pl. diabetes, epilepszia, depresszió), a genetikai betegségek felderítése és a velőcső-záródási rendellenességek folsavprofilaxissal való megelőzése. A prekoncepcionális gondozás része a korábbi sikertelen terhesség (spontán vetélés, méhen belüli elhalás, kimutatott fejlődési rendellenesség miatti terhességmegszakítás) okának kivizsgálása és kezelése is (pl.

speciális kórokozók vizsgálata, hormonális, immunológiai kivizsgálás, UH-vizsgálat, andrológiai vizsgálat stb.). E mellett kiemelt figyelmet fordítanak a fogamzást tervező pár életmódjára is, amelyhez hozzátartozik az élvezeti szerek kerülése, az anya helyes táplálkozása, rossz fogainak rendbetétele.

A családtervezési szándékkal jelentkező párok *alkalmassági vizsgálaton* vesznek részt, amely kiterjed a genetikai, terhességi alkalmassági vizsgálatra és a szexuálisan átvihető (SZTB) betegségek szűrésére. Gondos anamnézissel a fogamzást akadályozó pszichoszexuális probléma is kideríthető és orvosolható.

A *genetikai alkalmassági vizsgálat* a családfa felvételét és értékelését foglalja magában, amelynek során számba veszik a családot tervező pár és a rokonok betegségeit, a családban előfordult fogyatékoságokat. A családfa elemzésével megbecsülhető a leendő utód veszélyeztetettségének természete és mértéke.

A komplex betegségekre vonatkozó szokásosnál magasabb kockázat esetén az ártó és védő tényezőkre hívják fel a figyelmet, hiszen az öröklött hajlam manifesztálódását megfelelő életmóddal késleltetni lehet, illetve ki lehet védeni.

A prekoncepcionális gondozásban – megfelelő felkészítés után – háziorvos és védőnő is sikerrel közreműködhet. Optimális esetben arra az időszakra, amikor a magzat fejlődése a legintenzívebb, a magzat a legsérülékenyebb (ez a 3. és a 8. hét közötti magzati életkor), egészségét és életmódját tekintve az anya már felkészült a várandósságra. Bármennyire is kívánatos lenne azonban a fogamzást megelőző felkészítés, ez hazánkban még nem általános, a leendő anyák gondozásba vételére többnyire legkorábban a magzat 4-6 hetes életkora körül kerül sor.

Megelőző\_orvostan\_nepegeszsegtan/ch09s03.html