

## **Международный день здоровья женщин. Вакцинация при подготовке женщин к беременности**

28 мая во всём мире отмечается Международный день здоровья женщин — дата, призванная привлечь внимание к вопросам физического, ментального и репродуктивного благополучия женщин. Один из важнейших аспектов заботы о себе — это подготовка к здоровой беременности, включая профилактику инфекционных заболеваний.

*Почему важно вакцинироваться до беременности?*

Во время беременности не все вакцины допустимы. Некоторые из них (особенно с живыми ослабленными вирусами) противопоказаны из-за риска для плода. Поэтому заранее сформированный иммунитет — это:

- защита от опасных последствий инфекции,
- профилактика выкидышей, мертворождений и врождённых пороков,
- основа для рождения здорового ребёнка.

*От каких инфекций нужно привиться женщине до беременности?*

### **1. Краснуха**

- Инфекция может вызвать тяжёлые пороки развития у плода (глухоту, катаракту, пороки сердца, умственную отсталость).
- Вакцина: комбинированная КПК (корь–паротит–краснуха).
- Прививку делают не менее, чем за 3 месяца до зачатия.

### **2. Корь**

- Угрожает женщине тяжёлым течением заболевания и повышает риск преждевременных родов.
- Прививка входит в состав КПК-вакцины.

### **3. Паротит (свинка)**

- Может нарушить репродуктивную функцию и вызвать воспаление яичников.
- Также входит в комбинированную КПК (корь–паротит–краснуха).

### **4. Гепатит В**

- Вирус передаётся половым путём и через кровь.
- Может вызвать хроническое носительство, цирроз, передаётся от матери ребёнку во время родов.
- Вакцина безопасна, рекомендуется пройти полный курс из 3 доз до беременности.

### **5. Гепатит А (по эпидпоказаниям)**

- Особенно актуален при проживании или поездках в регионы с низким уровнем санитарии.
- Вакцина убитая, вводится 2-мя дозами.

### **6. Ветряная оспа (ветрянка)**

- У взрослой женщины заболевание может протекать тяжело.

- При заражении в первом триместре — возможны врождённые аномалии, во втором и третьем — пневмония у матери, инфицирование новорождённого.

- Вакцина живая, двухдозная. Необходимо избегать зачатия в течение 1–3 месяцев после вакцинации.

### **7. Папилломавирус человека (ВПЧ)**

- Не влияет на течение беременности, но вакцинация до начала половой жизни снижает риск рака шейки матки.

Рекомендуется в возрасте до 26 лет, оптимально — до 15 лет.

#### *Дополнительные вакцины по показаниям*

- **Грипп** — проводится в сезон, при беременности допустима с 2 триместра, но лучше — до.

- **Клещевой энцефалит** — при проживании в эндемичных регионах.

- **Менингококк, пневмококк** — по индивидуальным рекомендациям врача.

#### *Что нужно проверить до беременности?*

Перед планированием беременности женщине желательно:

1. Пройти обследование на наличие антител к краснухе, кори, ветрянке, вирусу гепатита В.

2. Проверить вакцинацию по национальному календарю.

3. При отсутствии иммунитета — получить нужные прививки заранее.

4. Соблюдать интервал между вакцинацией и зачатием (от 1 до 3 месяцев в зависимости от типа вакцины).

Подготовка к беременности — это не только правильное питание и витамины. Это в первую очередь защита от инфекций, которую обеспечивает вакцинация.

В Международный день здоровья женщин стоит напомнить себе и своим близким: в заботе о будущем ребёнке самое главное — быть здоровой самой.