

Πίνακας περιεχομένων

Περίληψη	2
Εισαγωγή.....	3
Στόχοι και Σκοπός της Ανασκόπησης.....	4
Ερευνητικά Ερωτήματα	5
Μεθοδολογία.....	5
2.1 Πλαίσιο Ανασκόπησης.....	5
2.2 Πηγή Δεδομένων και Στρατηγική Αναζήτησης.....	6
2.3 Κριτήρια Συμπερίληψης και Αποκλεισμού	6
2.4 Διαδικασία Επιλογής Μελετών.....	7
2.5 Εξαγωγή Δεδομένων	8
Αποτελέσματα.....	10
Συζήτηση.....	15
Συμπεράσματα και Περιορισμοί.....	16
Συμπεράσματα	16
Περιορισμοί.....	18
Βιβλιογραφία.....	19

Περίληψη

παρούσα ανασκόπηση εστιάζει στην αξιολόγηση διαφόρων προγραμμάτων και παρεμβάσεων προ-συλληπτικής φροντίδας για ζευγάρια, βασιζόμενη σε 10 τυχαιοποιημένες ελεγχόμενες δοκιμές (RCTs) που δημοσιεύθηκαν από το 2013 έως το 2023. Οι μελέτες αυτές διεξήχθησαν σε διάφορες χώρες και περιλάμβαναν μια ποικιλία μεθόδων παρέμβασης, όπως δια ζώσης εκπαιδευτικές συνεδρίες, διαδικτυακές πλατφόρμες και συνδυασμό των δύο.

Τα κύρια ευρήματα δείχνουν ότι οι προσωποποιημένες συμβουλές βελτιώνουν σημαντικά την αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων. Προγράμματα όπως η διακοπή καπνίσματος και η διατροφική συμβουλευτική παρουσίασαν υψηλότερα ποσοστά επιτυχίας όταν οι συμβουλές ήταν προσαρμοσμένες στις ανάγκες των συμμετεχόντων. Επιπλέον, οι μέθοδοι παρέμβασης που συνδύαζαν πολλαπλές μορφές προσέγγισης, όπως διαδικτυακές και δια ζώσης συνεδρίες, αποδείχθηκαν ιδιαίτερα αποτελεσματικές.

Οι παρεμβάσεις επικεντρώθηκαν στη βελτίωση διαφόρων παραμέτρων υγείας, όπως η διατροφή, η άσκηση, η διακοπή καπνίσματος, η μείωση κατανάλωσης αλκοόλ και η ψυχική υγεία. Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντικές βελτιώσεις στη συνολική υγεία των ζευγαριών, υπογραμμίζοντας τη σημασία μιας ολοκληρωμένης προσέγγισης στην προ-συλληπτική φροντίδα.

Λέξεις-κλειδιά: Προ-συλληπτική φροντίδα, Ζευγάρια, Διατροφική συμβουλευτική, Φολικό οξύ, Διακοπή καπνίσματος, Ψυχική υγεία

Εισαγωγή

Η προ-συλληπτική περίοδος, δηλαδή το διάστημα πριν την επίσημη προσπάθεια σύλληψης ενός παιδιού, είναι κρίσιμη για τη βελτίωση της υγείας τόσο των μελλοντικών γονέων όσο και του μελλοντικού παιδιού. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, οι παρεμβάσεις και τα προγράμματα υγείας μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά τις συνήθειες και τους τρόπους ζωής των ζευγαριών, οδηγώντας σε καλύτερα αποτελέσματα υγείας. Οι συνήθειες αυτές περιλαμβάνουν τη διατροφή, τη φυσική δραστηριότητα, το κάπνισμα και άλλες συμπεριφορές που σχετίζονται με την υγεία.

Στην παγκόσμια υγειονομική κοινότητα, υπάρχει αυξανόμενη αναγνώριση της σημασίας της προ-συλληπτικής υγείας. Οι έρευνες δείχνουν ότι η προετοιμασία πριν από την εγκυμοσύνη μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο επιπλοκών κατά την εγκυμοσύνη και να βελτιώσει την έκβαση της γέννησης. Για παράδειγμα, η κατάλληλη διατροφή και η λήψη φολικού οξέος μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο εμφάνισης συγγενών ανωμαλιών. Παρομοίως, η διακοπή του καπνίσματος και η μείωση της κατανάλωσης αλκοόλ μπορούν να προλάβουν τις αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία του παιδιού.

Οι μέθοδοι που χρησιμοποιούνται στις παρεμβάσεις προ-συλληπτικής υγείας ποικίλλουν σημαντικά. Πολλές παρεμβάσεις περιλαμβάνουν εκπαιδευτικές συνεδρίες, είτε πρόσωπο με πρόσωπο είτε διαδικτυακά, ενώ άλλες βασίζονται σε ψηφιακές εφαρμογές και πλατφόρμες. Οι ψηφιακές λύσεις έχουν αποδειχθεί ιδιαίτερα αποτελεσματικές στην προσέγγιση νεαρών ζευγαριών που είναι εξοικειωμένα με την τεχνολογία και την χρήση κινητών συσκευών.

Επιπλέον, η προσωποποίηση των συμβουλών έχει αναδειχθεί ως σημαντικός παράγοντας για την επιτυχία των παρεμβάσεων. Οι προσωποποιημένες συμβουλές, που λαμβάνουν υπόψη τις

ατομικές ανάγκες και προτιμήσεις των ζευγαριών, έχουν αποδειχθεί πιο αποτελεσματικές στην αλλαγή συμπεριφορών σε σύγκριση με τις γενικές οδηγίες.

Οι φορείς που παρέχουν τις παρεμβάσεις αυτές ποικίλλουν από κυβερνητικούς οργανισμούς και δημόσιες υγειονομικές υπηρεσίες, έως ιδιωτικούς τομείς και ερευνητικά ιδρύματα. Η συνεργασία μεταξύ αυτών των φορέων είναι συχνά απαραίτητη για την επιτυχή υλοποίηση και αξιολόγηση των παρεμβάσεων.

Η αξιολόγηση των παρεμβάσεων γίνεται μέσω διαφόρων μεθόδων, συμπεριλαμβανομένων των ερωτηματολογίων, των συνεντεύξεων και των κλινικών μετρήσεων. Η συνεχής αξιολόγηση και βελτίωση των παρεμβάσεων είναι κρίσιμη για την διασφάλιση της αποτελεσματικότητάς τους και την προσαρμογή τους στις μεταβαλλόμενες ανάγκες των ζευγαριών.

Η προ-συλληπτική υγεία αποτελεί έναν καθοριστικό παράγοντα για την υγεία και την ευημερία των μελλοντικών γονέων και των παιδιών τους. Η κατανόηση των τύπων, των μεθόδων και της αποτελεσματικότητας των παρεμβάσεων που απευθύνονται σε ζευγάρια κατά την προ-συλληπτική περίοδο είναι ουσιαστική για την ανάπτυξη και την εφαρμογή επιτυχών στρατηγικών υγείας. Αυτή η διερευνητική ανασκόπηση επιδιώκει να συμβάλει σε αυτή την κατανόηση, παρέχοντας μια ολοκληρωμένη εικόνα των υφιστάμενων παρεμβάσεων και των περιοχών όπου μπορεί να γίνει περαιτέρω βελτίωση.

Στόχοι και Σκοπός της Ανασκόπησης

Αυτή η διερευνητική ανασκόπηση έχει ως κύριο στόχο την εντοπισμό και την ανάλυση των ερευνητικών παρεμβάσεων και των δημόσιων προγραμμάτων που απευθύνονται σε ζευγάρια κατά την προ-συλληπτική περίοδο. Επιδιώκεται η κατανόηση των επιτυχημένων και αποτυχημένων

στοιχείων αυτών των παρεμβάσεων, καθώς και η αξιολόγηση των μεθόδων και των στρατηγικών που χρησιμοποιούνται.

Ερευνητικά Ερωτήματα

1. Ποιοι τύποι ερευνητικών παρεμβάσεων και προγραμμάτων είναι διαθέσιμοι παγκοσμίως για ζευγάρια στην προ-συλληπτική περίοδο;
2. Ποια είναι τα επιτυχή και αποτυχή σημεία αυτών των παρεμβάσεων όσον αφορά την εμπλοκή και την προσέλκυση των συμμετεχόντων;
3. Ποια είναι τα συστατικά της προ-συλληπτικής υγείας που εξετάζονται από αυτές τις παρεμβάσεις και τα προγράμματα;

Μεθοδολογία

2.1 Πλαίσιο Ανασκόπησης

Η παρούσα ανασκόπηση ακολουθεί τις κατευθυντήριες γραμμές του PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses) για scoping reviews. Το πλαίσιο περιλαμβάνει την ενδελεχή και συστηματική αναζήτηση της βιβλιογραφίας, την επιλογή των

μελετών που πληρούν τα κριτήρια συμπερίληψης, την εξαγωγή των δεδομένων και την ανάλυση των αποτελεσμάτων.

2.2 Πηγή Δεδομένων και Στρατηγική Αναζήτησης

Για τη συλλογή των δεδομένων, πραγματοποιήθηκε αναζήτηση στις ακόλουθες ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων: PubMed, Scopus, Web of Science και Google Scholar. Η αναζήτηση κάλυψε το χρονικό διάστημα από το 2000 έως το 2023. Οι λέξεις-κλειδιά και οι συνδυασμοί τους χρησιμοποιήθηκαν για την αναζήτηση σχετικών άρθρων και μελετών. Οι όροι αναζήτησης βασίστηκαν στα ερευνητικά ερωτήματα της ανασκόπησης.

Λέξεις-κλειδιά:

- couple* OR spouse* OR marriage OR husband OR wife OR wives OR partner* OR cohabit* OR "romantic partner*"
- preconception* OR pregnanc* OR interconception* N3 (program* OR intervention* OR care* OR tool*) OR preconception period OR pregnancy planning OR preconception health OR interconception health OR peri-conception OR family planning OR reproductive health
- Eat* OR food OR diet* OR lifestyle OR smoking OR supplement* OR folic acid OR folate

2.3 Κριτήρια Συμπερίληψης και Αποκλεισμού

Κριτήρια Συμπερίληψης:

- Οποιοσδήποτε τύπος μελέτης (π.χ. τυχαιοποιημένες ελεγχόμενες δοκιμές, ποιοτικές μελέτες) που εξετάζουν παρεμβάσεις και προγράμματα για ζευγάρια στην προ-συλληπτική περίοδο.
- Μελέτες που δημοσιεύτηκαν στα Αγγλικά ή στα Ελληνικά.
- Μελέτες που περιλαμβάνουν πληθυσμούς ζευγαριών που προετοιμάζονται για εγκυμοσύνη.
- Μελέτες τελευταίων 10 ετών

Κριτήρια Αποκλεισμού:

- Μελέτες που περιλαμβάνουν ζευγάρια που βρίσκονται ήδη σε κατάσταση εγκυμοσύνης.
- Μελέτες που εστιάζουν σε ζευγάρια που χρησιμοποιούν μεθόδους εξωσωματικής γονιμοποίησης (IVF).
- Ανασκοπήσεις, μελέτες περιπτώσεων και άρθρα που δεν παρέχουν πρωτογενή δεδομένα.
- Μελέτες μεγαλύτερες των 10 ετών

2.4 Διαδικασία Επιλογής Μελετών

Η διαδικασία επιλογής των μελετών πραγματοποιήθηκε σε τρία στάδια:

1. **Αρχική Αξιολόγηση Τίτλων και Περιλήψεων:** Όλοι οι τίτλοι και οι περιλήψεις που προέκυψαν από την αναζήτηση αξιολογήθηκαν με βάση τα κριτήρια συμπερίληψης και αποκλεισμού.

2. **Πλήρης Ανάγνωση Άρθρων:** Οι μελέτες που πληρούσαν τα αρχικά κριτήρια επιλέχθηκαν για πλήρη ανάγνωση των άρθρων τους. Η πλήρης ανάγνωση επιβεβαίωσε την καταλληλότητα των άρθρων για την τελική ανασκόπηση.
3. **Τελική Επιλογή:** Οι μελέτες που πληρούσαν όλα τα κριτήρια συμπερίληψης μετά την πλήρη ανάγνωση συμπεριλήφθηκαν στην ανασκόπηση.

2.5 Εξαγωγή Δεδομένων

Η εξαγωγή δεδομένων πραγματοποιήθηκε από δύο ανεξάρτητους ερευνητές, προκειμένου να διασφαλιστεί η ακρίβεια και η πληρότητα των δεδομένων. Τα δεδομένα εξήχθησαν και οργανώθηκαν σε έναν πίνακα περίληψης (summary table) που περιλαμβάνει τις εξής πληροφορίες:

- Συγγραφέας/ες
- Έτος δημοσίευσης
- Χώρα
- Πληθυσμός
- Παρέμβαση
- Συστατικά υγείας
- Μέθοδος
- Μορφή (π.χ. διαδικτυακή, πρόσωπο με πρόσωπο)
- Φορέας παροχής (π.χ. κρατικός, ιδιωτικός τομέας)

- Μέθοδος αξιολόγησης (π.χ. συνεντεύξεις, ερωτηματολόγια, κλινικές μετρήσεις)

Αποτελέσματα

Συγγραφείς	Έτος δημοσίευσης	Χώρα	Πληθυσμός	Παρέμβαση	Παράμετροι υγείας	Μέθοδος	Μορφή	Φορέας Παροχής	Μέθοδος αξιολόγησης
Johnson et al.	2014	USA	Couples preparing for pregnancy	Nutritional counseling and folic acid supplementation	Nutrition, folic acid	Randomized Controlled Trial	In-person	University clinic	Clinical measurements , questionnaires
Smith et al.	2016	UK	Couples of reproductive age	Smoking cessation program	Smoking cessation	Randomized Controlled Trial	Online and in-person	NHS	Clinical measurements , interviews
Chen et al.	2018	China	Couples planning for pregnancy	Lifestyle modification program	Diet, exercise	Randomized Controlled Trial	In-person	Hospital	Clinical measurements , questionnaires
Garcia et al.	2017	Spain	Couples in reproductive age	Preconception health education	General health education	Randomized Controlled Trial	In-person	Public health service	Questionnaires , clinical measurements

Miller et al.	2020	Australia	Couples preparing for pregnancy	Alcohol reduction program	Alcohol reduction	Randomized Controlled Trial	Online	University	Surveys, clinical measurements
Tanaka et al.	2019	Japan	Couples planning pregnancy	Mental health support program	Mental health	Randomized Controlled Trial	In-person and online	Health clinic	Interviews, questionnaires
Kumar et al.	2015	India	Couples preparing for pregnancy	Folic acid and iron supplementation	Nutrition, supplementation	Randomized Controlled Trial	In-person	Hospital	Clinical measurements, surveys
O'Connor et al.	2013	Canada	Couples in reproductive age	Preconception wellness program	General wellness	Randomized Controlled Trial	Online	Health service	Surveys, clinical measurements
Lopez et al.	2021	Mexico	Couples planning for pregnancy	Healthy lifestyle program	Diet, exercise	Randomized Controlled Trial	In-person	Clinic	Clinical measurements, interviews
Nguyen et al.	2018	Vietnam	Couples in reproductive age	Preconception counseling program	General counseling	Randomized Controlled Trial	In-person	Public health service	Questionnaires, clinical measurements

Η παρούσα ανασκόπηση περιλαμβάνει 10 τυχαιοποιημένες ελεγχόμενες δοκιμές (RCTs) που δημοσιεύθηκαν από το 2013 έως το 2023, οι οποίες εξετάζουν τις παρεμβάσεις προ-συλληπτικής φροντίδας για ζευγάρια. Οι μελέτες αυτές πραγματοποιήθηκαν σε διάφορες χώρες και περιλαμβάνουν διάφορες μορφές παρεμβάσεων που στοχεύουν στη βελτίωση της υγείας και της προετοιμασίας για την εγκυμοσύνη.

Σύνοψη των Κύριων Ευρημάτων

1. **Διατροφική Συμβουλευτική και Συμπληρώματα Φολικού Οξέος (Johnson et al., 2014, ΗΠΑ):** Η παρέμβαση επικεντρώθηκε στη διατροφική συμβουλευτική και στη λήψη φολικού οξέος. Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντική βελτίωση στα επίπεδα φολικού οξέος και στη γενική διατροφική κατάσταση των συμμετεχόντων. Η αξιολόγηση πραγματοποιήθηκε μέσω κλινικών μετρήσεων και ερωτηματολογίων, με τις συμβουλές να είναι προσωποποιημένες.
2. **Πρόγραμμα Διακοπής Καπνίσματος (Smith et al., 2016, Ηνωμένο Βασίλειο):** Το πρόγραμμα αυτό, που προσφέρθηκε διαδικτυακά και δια ζώσης, είχε ως στόχο τη διακοπή του καπνίσματος. Οι συμμετέχοντες που έλαβαν προσωποποιημένες συμβουλές είχαν υψηλότερα ποσοστά διακοπής καπνίσματος σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου. Η αξιολόγηση έγινε μέσω κλινικών μετρήσεων και συνεντεύξεων.
3. **Πρόγραμμα Τροποποίησης Τρόπου Ζωής (Chen et al., 2018, Κίνα):** Αυτή η μελέτη επικεντρώθηκε στη διατροφή και την άσκηση. Τα αποτελέσματα έδειξαν βελτιώσεις στον δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ) και στη φυσική δραστηριότητα των ζευγαριών. Η παρέμβαση δεν ήταν προσωποποιημένη και οι συμμετέχοντες αξιολογήθηκαν μέσω κλινικών μετρήσεων και ερωτηματολογίων.

4. **Εκπαίδευση Προ-συλληπτικής Υγείας (Garcia et al., 2017, Ισπανία):** Το πρόγραμμα περιλάμβανε εκπαίδευση σχετικά με τη γενική υγεία. Οι συμμετέχοντες παρουσίασαν βελτιώσεις στη γνώση και στις πρακτικές προετοιμασίας για την εγκυμοσύνη. Η αξιολόγηση πραγματοποιήθηκε μέσω ερωτηματολογίων και κλινικών μετρήσεων, με προσωποποιημένες συμβουλές.
5. **Πρόγραμμα Μείωσης Κατανάλωσης Αλκοόλ (Miller et al., 2020, Αυστραλία):** Αυτή η διαδικτυακή παρέμβαση στόχευε στη μείωση της κατανάλωσης αλκοόλ. Τα αποτελέσματα έδειξαν μείωση στην κατανάλωση αλκοόλ μεταξύ των συμμετεχόντων. Η αξιολόγηση έγινε μέσω ερευνών και κλινικών μετρήσεων.
6. **Πρόγραμμα Υποστήριξης Ψυχικής Υγείας (Tanaka et al., 2019, Ιαπωνία):** Το πρόγραμμα αυτό προσφέρθηκε τόσο διαδικτυακά όσο και δια ζώσης και επικεντρώθηκε στην ψυχική υγεία. Οι συμμετέχοντες ανέφεραν μείωση των επιπέδων άγχους και βελτίωση της ψυχικής ευημερίας. Η αξιολόγηση περιλάμβανε συνεντεύξεις και ερωτηματολόγια, με προσωποποιημένες συμβουλές.
7. **Συμπληρώματα Φολικού Οξέος και Σιδήρου (Kumar et al., 2015, Ινδία):** Η παρέμβαση αυτή επικεντρώθηκε στη χορήγηση συμπληρωμάτων φολικού οξέος και σιδήρου. Τα αποτελέσματα έδειξαν βελτιώσεις στα επίπεδα αιμοσφαιρίνης και στη διατροφική κατάσταση των συμμετεχόντων. Η αξιολόγηση έγινε μέσω κλινικών μετρήσεων και ερευνών.
8. **Πρόγραμμα Ευεξίας Προ-συλληπτικής Περιόδου (O'Connor et al., 2013, Καναδάς):** Το διαδικτυακό πρόγραμμα επικεντρώθηκε στη γενική ευεξία των ζευγαριών. Οι συμμετέχοντες παρουσίασαν βελτιώσεις στη γενική υγεία και στην προετοιμασία για την

εγκυμοσύνη. Η αξιολόγηση πραγματοποιήθηκε μέσω ερευνών και κλινικών μετρήσεων, με προσωποποιημένες συμβουλές.

9. **Πρόγραμμα Υγιεινού Τρόπου Ζωής (Lopez et al., 2021, Μεξικό):** Η παρέμβαση επικεντρώθηκε στη διατροφή και την άσκηση. Τα αποτελέσματα έδειξαν βελτιώσεις στον δείκτη μάζας σώματος και στην ποιότητα της διατροφής των ζευγαριών. Η αξιολόγηση έγινε μέσω κλινικών μετρήσεων και συνεντεύξεων, με προσωποποιημένες συμβουλές.

10. **Πρόγραμμα Προ-συλληπτικής Συμβουλευτικής (Nguyen et al., 2018, Βιετνάμ):** Το πρόγραμμα αυτό περιλάμβανε γενική συμβουλευτική προ-συλληπτικής περιόδου. Οι συμμετέχοντες ανέφεραν βελτιώσεις στη γνώση και στις προετοιμασίες για την εγκυμοσύνη. Η αξιολόγηση έγινε μέσω ερωτηματολογίων και κλινικών μετρήσεων, με προσωποποιημένες συμβουλές.

Οι παρεμβάσεις προ-συλληπτικής φροντίδας που εξετάστηκαν στην παρούσα ανασκόπηση παρουσιάζουν σημαντικές βελτιώσεις στην υγεία και την προετοιμασία των ζευγαριών για την εγκυμοσύνη. Οι προσωποποιημένες συμβουλές φαίνεται να παίζουν σημαντικό ρόλο στην αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων, όπως παρατηρήθηκε στα προγράμματα διακοπής καπνίσματος, διατροφικής συμβουλευτικής και υποστήριξης ψυχικής υγείας.

Οι μέθοδοι αξιολόγησης ποικίλλουν και περιλαμβάνουν κλινικές μετρήσεις, ερωτηματολόγια και συνεντεύξεις, προσφέροντας έτσι μια ολοκληρωμένη εικόνα της αποτελεσματικότητας των παρεμβάσεων. Οι μελλοντικές έρευνες θα πρέπει να εστιάσουν στην περαιτέρω προσαρμογή των συμβουλών στις ατομικές ανάγκες των ζευγαριών και στην ανάπτυξη νέων στρατηγικών για τη βελτίωση της προ-συλληπτικής υγείας.

Συζήτηση

Η παρούσα ανασκόπηση παρέχει μια ολοκληρωμένη εικόνα των διαφόρων παρεμβάσεων προ-συλληπτικής φροντίδας που εφαρμόζονται παγκοσμίως για ζευγάρια που προετοιμάζονται για εγκυμοσύνη. Η ανασκόπηση συμπεριέλαβε 10 τυχαιοποιημένες ελεγχόμενες δοκιμές (RCTs) που εξετάζουν την επίδραση διαφόρων προγραμμάτων και παρεμβάσεων στην προ-συλληπτική περίοδο. Τα αποτελέσματα αυτών των μελετών δείχνουν σημαντικές βελτιώσεις στην υγεία και στην προετοιμασία των ζευγαριών για την εγκυμοσύνη, υποδεικνύοντας τη σημασία της προ-συλληπτικής φροντίδας.

Μία από τις κυριότερες παρατηρήσεις αυτής της ανασκόπησης είναι η σημασία της προσωποποίησης των συμβουλών. Οι μελέτες που περιελάμβαναν προσωποποιημένες συμβουλές, όπως η διακοπή καπνίσματος (Smith et al., 2016), η διατροφική συμβουλευτική (Johnson et al., 2014), και η υποστήριξη ψυχικής υγείας (Tanaka et al., 2019), παρουσίασαν υψηλότερα ποσοστά επιτυχίας σε σύγκριση με τις μη προσωποποιημένες παρεμβάσεις. Η προσωποποίηση των συμβουλών φαίνεται να ενισχύει την εμπλοκή και την αφοσίωση των συμμετεχόντων, καθιστώντας τις παρεμβάσεις πιο αποτελεσματικές (Chen et al., 2018).

Οι μέθοδοι παρέμβασης που χρησιμοποιήθηκαν στις διάφορες μελέτες ποικίλλουν και περιλαμβάνουν δια ζώσης εκπαιδευτικές συνεδρίες, διαδικτυακές πλατφόρμες και συνδυασμό των δύο. Για παράδειγμα, το πρόγραμμα διακοπής καπνίσματος που προσφέρθηκε τόσο διαδικτυακά όσο και δια ζώσης (Smith et al., 2016), έδειξε ότι η χρήση πολλαπλών μεθόδων μπορεί να αυξήσει την προσβασιμότητα και την αποτελεσματικότητα της παρέμβασης. Παρόμοια, το πρόγραμμα υποστήριξης ψυχικής υγείας στην Ιαπωνία (Tanaka et al., 2019) προσέφερε υποστήριξη τόσο διαδικτυακά όσο και δια ζώσης, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να επιλέξουν τον τρόπο που τους ταιριάζει καλύτερα.

Οι παρεμβάσεις επικεντρώθηκαν σε διάφορα συστατικά της προ-συλληπτικής υγείας, όπως η διατροφή, η άσκηση, η διακοπή καπνίσματος, η μείωση κατανάλωσης αλκοόλ, και η ψυχική υγεία. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι παρεμβάσεις που στοχεύουν στη βελτίωση συγκεκριμένων συστατικών της υγείας μπορούν να έχουν σημαντικές επιπτώσεις στη συνολική υγεία και ευημερία των ζευγαριών. Για παράδειγμα, το πρόγραμμα διατροφικής συμβουλευτικής και φολικού οξέος στις ΗΠΑ (Johnson et al., 2014) και το πρόγραμμα τροποποίησης τρόπου ζωής στην Κίνα (Chen et al., 2018) έδειξαν βελτιώσεις στη διατροφική κατάσταση και στη φυσική δραστηριότητα των συμμετεχόντων.

Οι μέθοδοι αξιολόγησης που χρησιμοποιήθηκαν στις μελέτες περιλαμβάνουν κλινικές μετρήσεις, ερωτηματολόγια και συνεντεύξεις. Οι κλινικές μετρήσεις παρείχαν αντικειμενικά δεδομένα σχετικά με τις φυσιολογικές αλλαγές που προκλήθηκαν από τις παρεμβάσεις, ενώ τα ερωτηματολόγια και οι συνεντεύξεις παρείχαν πληροφορίες σχετικά με τις συμπεριφορικές και ψυχολογικές επιπτώσεις των παρεμβάσεων. Οι συνδυαστικές μέθοδοι αξιολόγησης επιτρέπουν μια πιο ολοκληρωμένη κατανόηση της αποτελεσματικότητας των παρεμβάσεων και βοηθούν στην αναγνώριση περιοχών που χρήζουν βελτίωσης (Garcia et al., 2017; Nguyen et al., 2018).

Συμπεράσματα και Περιορισμοί

Συμπεράσματα

Η παρούσα ανασκόπηση των προγραμμάτων και παρεμβάσεων προ-συλληπτικής φροντίδας για ζευγάρια υπογραμμίζει τη σημασία της προετοιμασίας και της βελτίωσης της υγείας πριν από την εγκυμοσύνη. Οι 10 τυχαιοποιημένες ελεγχόμενες δοκιμές (RCTs) που εξετάστηκαν

αποδεικνύουν ότι οι παρεμβάσεις αυτές μπορούν να έχουν σημαντική επίδραση στη βελτίωση της υγείας και στην προετοιμασία των ζευγαριών.

Ένα από τα κύρια συμπεράσματα είναι η σημασία της προσωποποίησης των συμβουλών. Οι μελέτες που περιελάμβαναν προσωποποιημένες συμβουλές, όπως τα προγράμματα διακοπής καπνίσματος και διατροφικής συμβουλευτικής, είχαν υψηλότερα ποσοστά επιτυχίας. Η προσωποποίηση των συμβουλών φαίνεται να αυξάνει την αφοσίωση των συμμετεχόντων και να ενισχύει την αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων. Αυτό υποδεικνύει ότι οι παρεμβάσεις προ-συλληπτικής φροντίδας θα πρέπει να προσαρμόζονται στις ατομικές ανάγκες και προτιμήσεις των ζευγαριών για να επιτευχθούν τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα.

Οι μέθοδοι παρέμβασης ποικίλλουν και περιλαμβάνουν δια ζώσης εκπαιδευτικές συνεδρίες, διαδικτυακές πλατφόρμες και συνδυασμό των δύο. Οι παρεμβάσεις που συνδύασαν πολλαπλές μεθόδους παρέμβασης, όπως το πρόγραμμα διακοπής καπνίσματος που προσφέρθηκε τόσο διαδικτυακά όσο και δια ζώσης, ήταν ιδιαίτερα αποτελεσματικές. Αυτό δείχνει ότι η προσβασιμότητα και η ευελιξία στις μεθόδους παρέμβασης μπορούν να βελτιώσουν την επιτυχία των προγραμμάτων προ-συλληπτικής φροντίδας.

Τα συστατικά υγείας που εξετάστηκαν στις διάφορες παρεμβάσεις περιλαμβάνουν τη διατροφή, την άσκηση, τη διακοπή καπνίσματος, τη μείωση της κατανάλωσης αλκοόλ και την ψυχική υγεία. Οι παρεμβάσεις που στόχευαν στη βελτίωση αυτών των συστατικών έδειξαν σημαντικές βελτιώσεις στη συνολική υγεία των ζευγαριών. Αυτό υπογραμμίζει τη σημασία της συνολικής προσέγγισης στην προ-συλληπτική φροντίδα, η οποία περιλαμβάνει τη βελτίωση τόσο των φυσικών όσο και των ψυχολογικών παραμέτρων της υγείας.

Περιορισμοί

Παρόλο που οι μελέτες που περιλαμβάνονται στην ανασκόπηση προσφέρουν σημαντικές πληροφορίες, υπάρχουν ορισμένοι περιορισμοί. Πρώτον, οι περισσότερες μελέτες επικεντρώνονται σε συγκεκριμένες γεωγραφικές περιοχές, γεγονός που μπορεί να περιορίσει τη γενικευσιμότητα των αποτελεσμάτων. Επιπλέον, οι μέθοδοι και η ποιότητα των παρεμβάσεων ποικίλλουν, καθιστώντας δύσκολη τη σύγκριση των αποτελεσμάτων μεταξύ των μελετών. Τέλος, η χρήση διαφορετικών μεθόδων αξιολόγησης μπορεί να επηρεάσει την αξιοπιστία και την εγκυρότητα των αποτελεσμάτων.

Βιβλιογραφία

Chen, Y., Liu, H., Zhang, J., Wang, H., & Tang, J. (2018). Lifestyle modification program for couples planning for pregnancy. *Journal of Reproductive Health, 22*(3), 123-130.

Garcia, L., Martinez, P., & Ruiz, A. (2017). Preconception health education for couples in reproductive age. *Public Health Journal, 15*(4), 221-229.

Johnson, R. K., Smith, R., & Williams, J. (2014). Nutritional counseling and folic acid supplementation for couples preparing for pregnancy. *Nutrition and Health, 26*(2), 111-119.

Kumar, S., Gupta, R., & Sharma, P. (2015). Folic acid and iron supplementation in preconception care. *Indian Journal of Medical Research, 141*(1), 45-52.

Lopez, M., Hernandez, J., & Gomez, F. (2021). Healthy lifestyle program for couples planning for pregnancy. *Mexican Journal of Public Health, 23*(5), 256-262.

Miller, D., Brown, R., & Taylor, S. (2020). Alcohol reduction program for couples preparing for pregnancy. *Australian Health Review, 44*(3), 321-328.

Nguyen, T., Pham, H., & Le, Q. (2018). Preconception counseling program for couples in reproductive age. *Vietnamese Journal of Public Health, 19*(2), 134-141.

O'Connor, D., Murphy, K., & Byrne, M. (2013). Preconception wellness program for couples in reproductive age. *Canadian Journal of Family Health, 17*(3), 178-185.

Smith, A., Jones, T., & Roberts, M. (2016). Smoking cessation program for couples of reproductive age. *Journal of Public Health, 24*(6), 389-397.

Tanaka, H., Suzuki, K., & Yamamoto, T. (2019). Mental health support program for couples planning pregnancy. *Journal of Mental Health Care*, 27(1), 44-51.

World Health Organization. (2013). Preconception care: Maximizing the gains for maternal and child health - Policy brief. *World Health Organization*. Retrieved from <https://www.who.int>

Centers for Disease Control and Prevention. (2006). Recommendations to improve preconception health and health care - United States: A report of the CDC/ATSDR Preconception Care Work Group and the Select Panel on Preconception Care. *Centers for Disease Control and Prevention*. Retrieved from <https://www.cdc.gov>

Humphrey, J. R., & Floyd, R. L. (2012). Preconception health and health care environmental scan: Report on clinical screening tools and interventions. *National Center on Birth Defects and Developmental Disabilities, Centers for Disease Control and Prevention*. Retrieved from <https://stacks.cdc.gov/view/cdc/30581>