



ОГБУЗ "Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики»

6-12 МАРТА **НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ МАТЕРИ И РЕБЕНКА**

Одной из составляющих общественного здоровья является здоровье матери и ребенка, в том числе репродуктивное здоровье и здоровая беременность.



ЗДОРОВАЯ ЖЕНЩИНА – ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК



ОГБУЗ "Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики"

Любой человек, уже ставший родителем или только ожидающий этого радостного события, больше всего на свете хочет одного – чтобы его ребенок родился здоровым. Однако далеко не всегда это желание сбывается. Что делать – и самые маленькие детишки подвержены серьезным недугам, а уж о возможности каких-либо врожденных нарушений и заболеваний и говорить не хочется.

Но нужно!

*Ведь многие из них можно предупредить,
отвести от маленького хрупкого*

существа задолго до его появления на свет!

*И будущие родители должны побеспокоиться об этом заранее –
как только решат «родить ребенка».*



По данным медицинской статистики у совершенно здоровых молодых людей риск родить неполноценного ребенка составляет 5 %.

Если семья не попадает в эти проценты, то это конечно, хорошо.

А если попадает?

Важный шаг в планировании здорового ребенка - выяснение хромосомного набора будущих родителей. Это исследование крови в некоторых странах так же привычно, как определение группы крови и резус - фактора.





ОГБУЗ «Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики»

Исследование хромосомного набора - это анализ для двоих, потому что ребенок получает половину хромосом от мамы, а половину - от папы.

Совершенно здоровые люди могут быть носителями сбалансированных хромосомных перестроек, не подозревая об этом.

Но если ребенку «достанется» нежелательная перестройка от одного из родителей, возможен дисбаланс. В такой семье риск рождения ребенка с хромосомной патологией составляет 10-30 %.

Но если перестройки в хромосомном наборе супругов выявлены вовремя, возможно специальное обследование во время беременности, которое позволит предотвратить появление неполноценного потомства.



Планируя беременность, женщина должна отказаться от курения, наркотиков, алкоголя за несколько месяцев до зачатия.

Самый важный период беременности - первые 12 недель, когда идет закладка органов малыша.

В это время женщина должна получать полноценное питание, витамины, иметь минимум нагрузок и стрессов. Надо исключить, по - возможности, прием лекарственных препаратов, неблагоприятные факторы (химическое, радиационное воздействие).

Во время беременности каждая женщина должна пройти комплекс исследований, включая обследование до 10 недель на вирусные инфекции (герпес, цитомегаловирус, токсоплазмоз, краснуху), ультразвуковое исследование в 11-12 и 20-22 недель, а также определение уровня специальных белков (альфафетопротеин, хорионического гонадотропина) в 16-20 недель.



Беременная женщина должна соблюдать правильный режим питания и вести здоровый образ жизни.

Стараться есть больше фруктов и овощей, в рационе ежедневно должно быть рыба или мясо – незаменимые источники белка, творог и другие кисломолочные продукты – содержащие с них кальций жизненно необходим и для правильного формирования плода, особенно его скелета и зубов, и для поддержания здоровья женщины.

Следует ограничить потребление сладких и мучных блюд (избыточный вес неблагоприятно сказывается на течении беременности), соленого, газированных напитков (кроме слабосоленой минеральной воды, из которой надо «убирать» избыток газа).

Крепкие чай и кофе создают лишнюю нагрузку на сердечно-сосудистую систему – гораздо полезнее заменить их соками и морсами из фруктов и ягод.





ОГБУЗ "Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики"

*Полезны умеренные и тщательно спланированные физические нагрузки:
«засиживаться» нельзя!*

*Для сохранения здоровья матери и ребенка, для подготовки к родам
специально разработаны различные комплексы упражнений и процедур,
по поводу которых нужно посоветоваться с ведущим врачом.*



ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ ОПЛАЧИВАЕМОГО ОТПУСКА ПО УХОДУ ЗА РЕБЕНКОМ ВЫГОДНО РАБОТОДАТЕЛЯМ



Наличие оптимальных условий для ухода за новорожденным снижает число прогулов



Всемирная организация здравоохранения



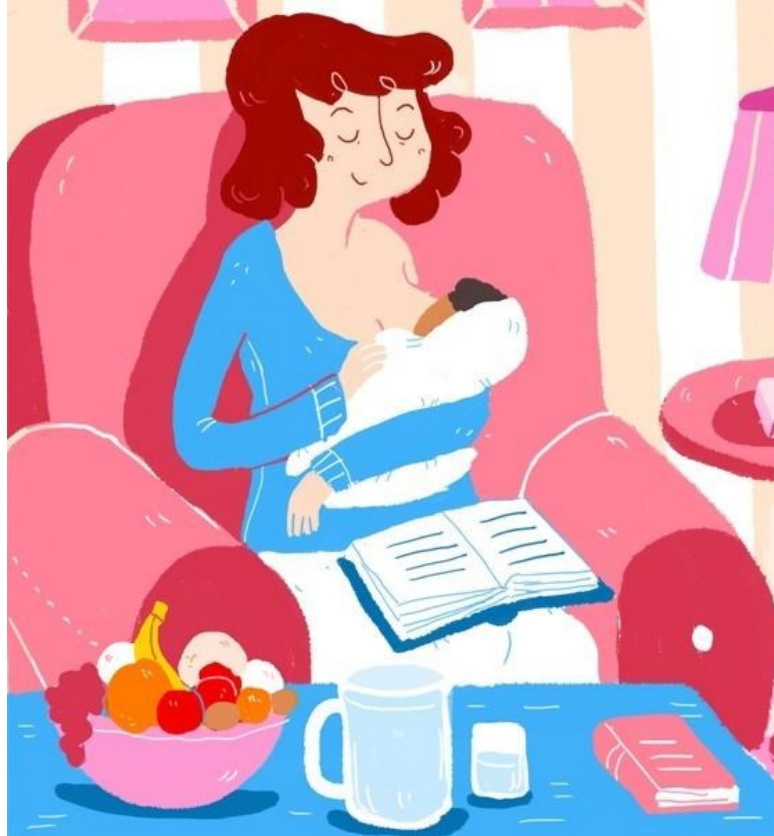
Повышается число женщин в кадровом составе



У работников повышается мотивация и растет производительность труда

юнисеф 

Что могут сделать матери



До рождения ребенка
ознакомьтесь с информацией
о грудном вскармливании

Постарайтесь провести
первое кормление
грудью в течение
часа после рождения ребенка

Вам и вашему ребенку потребуется
помощь в освоении грудного
вскармливания. Не бойтесь
обращаться за помощью!

Позаботьтесь о том,
чтобы получать достаточно
здоровой пищи и воды и
достаточно отдыхать

ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ МАЛЫША!

ПРЕИМУЩЕСТВА ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ



ДЛЯ РЕБЕНКА:

ГРУДНОЕ МОЛОКО:

- Сбалансировано по всем питательным веществам.
- Имеет высокую степень усвояемости.
- Готово к употреблению в любое время суток.
- Стерильно, имеет нужную постоянную температуру.
- Содержит факторы роста, антитела против вирусов и бактерий, ферменты для лучшего пищеварения.
- Предупреждает аллергию, анемию, рахит, дисбактериоз.
- Положительно влияет на развитие умственных способностей ребенка.



ПРОЦЕСС ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ:

- Обеспечивает правильное развитие зубов, челюстей, мышц лица.
- Формирует психо-эмоциональную связь с мамой.



ДЛЯ МАТЕРИ:

- Снижает риск заболевания раком молочной железы и яичников.
- Является профилактикой послеродовых кровотечений.
- Снижает уровень стресса и послеродовой депрессии.
- Экономия семейного бюджета.
- Создает и укрепляет на всю жизнь психологическую связь матери и ребенка.



ВАЖНО

- Грудное молоко — ценный дар природы!
- Грудное молоко — это лучшее, что может дать мама своему ребенку.
- Грудное вскармливание — реальная забота о здоровье малыша.
- С каждой каплей молока ребенок получает нежность гармонию и любовь.
- Аналогов грудному молоку нет во всем мире!

