

6-12 марта

## НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ МАТЕРИ И РЕБЕНКА



Служба здоровья  
Южный Урал

## Откажитесь от вредных привычек

Курение во время беременности повышает риск сердечных заболеваний у будущего ребенка. А алкоголь легко переходит из кровотока матери в кровь малыша, что может сказаться на его развитии мозга и других жизненно важных органов.

Планируйте  
беременность  
с врачом

Нужно начать с приема врача, на котором он назначит необходимый именно вам перечень обследований и витаминный комплекс.

Еще до зачатия,  
на этапе планирования беременности  
женщине следует отказаться от:



-  курения
-  наркотиков
-  алкоголя

Первый триместр (12 недель) - является самым важным периодом. Именно в это время идет формирование всех органов и систем будущего ребенка!



## НАУЧИТЕСЬ ПРАВИЛЬНО КОРМИТЬ ГРУДЬЮ

Не игнорируйте предложение врача, ведущего вашу беременность, записаться на специальные курсы для родителей. Выберите те, на которых максимально подробно рассказывают о кормлении грудью и учат решать возможные проблемы.

## ВРЕМЯ ДЛЯ БЕРЕМЕННОСТИ

В течение первых 6 месяцев беременность наступает примерно у 80% супружеских пар. К 35-39 годам вероятность зачатия уменьшается в 2 раза по сравнению с возрастом 19-26 лет. Примерно к 42 годам происходит полная потеря способности женщины к зачатию, потому что с увеличением репродуктивного возраста снижается количество и качество ооцитов, кроме того, в отличие от других клеток организма, половые клетки не регенерируют.



## ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ОСМОТР

Ежегодно проходите профилактический осмотр у врача акушера-гинеколога (даже при отсутствии жалоб!)



## ОТКАЗ ОТ МАЗЕЙ ДЛЯ СОСКОВ

Рекомендуется отказаться от мазей и кремов для сосков. Они часто придают им неприятный вкус или запах, из-за чего ребенок может отказаться от груди. Кроме того, их безопасность нельзя назвать абсолютной. Также лучше отказаться от частого мытья груди, особенно, с мылом. Это смывает защитный жировой слой и приводит к трещинам и повреждениям соска. Если же на сосках появились трещины, причина – в неправильном прикладывании малыша. В этом случае нужно решить эту главную проблему.



## ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ и беременность

Курение приводит к:

- преждевременным родам;
- внутриутробной гибели плода;
- замедленному росту плода;
- онкологическим заболеваниям у ребенка

- Алкоголь приводит к:
  - прерыванию беременности;
  - внутриутробной задержке развития плода;
  - порокам развития, преимущественно лицевой области;
  - умственной отсталости

- Наркотические вещества приводят к:
  - антенатальной гибели плода;
  - задержке развития плода;
  - врожденным порокам развития;
  - преждевременным родам;
  - задержке умственного и физического развития у ребенка;
  - абстинентному синдрому у новорожденного

*Здоровье будущего ребенка - это серьезный повод пересмотреть свой подход к вредным привычкам!*



## ПЛАНИРОВАНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ

Планируйте беременность. Современные контрацептивы позволяют не допустить нежелательной беременности, необходимо ими пользоваться.



## **Нельзя откладывать прием гинеколога при:**

- Сбое менструального цикла (смещение более чем на 3-5 дней);
- Кровотечениях между менструациями;
- Болях внизу живота, при половом акте;
  - Зуде и жжении в интимной зоне;
- Выделениях нетипичного цвета, запаха, характера.

## **Записаться к гинекологу внепланово необходимо:**

- В начале половой жизни;
- При планировании беременности;
- При подборе оральных контрацептивов.

## **Как часто ходить к гинекологу?**

Девочки должны проходить профилактические осмотры у детского гинеколога — в возрасте 3, 7, 12, 14, 15, 16 и 17 лет

## **Какие анализы рекомендовано сдавать женщинам**

- Онкоцитологию и ВПЧ-тестирование начиная с 25 лет каждые 3 года;
- Цитологию (мазок на раковые клетки). При воспалительных процессах выполняется по показаниям с периодичностью 1 раз в 3-6-12 месяцев, при смене полового партнера, при воспалительных процессах ОМТ, дисплазии эпителия шейки матки;
- Мазок на микрофлору 1 раз в год.

## Как часто ходить к гинекологу?

- с 21 года — не реже 1 раза в год;
- с 35-40 лет, а также при наличии заболеваний — 2 раза в год.

## Как часто нужно делать УЗИ у гинеколога

- УЗИ малого таза женщинам желательно проходить ежегодно.
- также необходимо 1 раз в год выполнять УЗИ молочных желез.

## Полезьа обзьятий



Здоровое сердце



Высокий иммунитет



Спокойный сон



Нормальный гемоглобин



Хорошая самооценка

## Для ребенка

+ **Питательная функция:** никакие смеси не заменят женское молоко, так как оно имеет идеально сбалансированный состав всех необходимых микро- и макроэлементов.

**Оно обеспечивает всем необходимым детей:**

до 6 месяцев на 100%

от 6 до 12 месяцев на 2/3 и более

от года до двух на 1/3

## СОВМЕСТНОЕ ПРЕБЫВАНИЕ ПОСЛЕ РОДОВ

Не следует разлучать мать и дитя после родов. Необходимо обеспечить им круглосуточное совместное проживание, что способствует спокойствию как мамы, так и малыша, а также облегчает адаптационный период для них.



**Неделя здоровья  
матери и ребенка**



**НЕ СТАВЬТЕ  
СРОКОВ**

Кормите малыша грудью до тех пор, пока это абсолютно удобно и вам, и ему. Заканчивайте после полутора лет, если оно причиняет вам дискомфорт.

Первое кормление обязательно происходит в первый час после рождения ребенка. В это время вырабатывается только несколько капель молока, но они содержат мощную дозу веществ, необходимых для иммунной защиты малыша, и полезных бактерий, заселяющих его стерильный кишечник.

## РАННЕЕ ПРИКЛАДЫВАНИЕ К ГРУДИ



## Старайтесь меньше нервничать

Прожить в современном мире совсем без стрессов невозможно, зато можно научиться с ними справляться!

- **Делайте дыхательную гимнастику**, это быстрый и эффективный способ снижения тревожности. Есть разные техники: например, можно практиковать глубокое диафрагмальное дыхание.
- **Высыпайтесь!** Стресс всегда сказывается на качестве сна, а от полноценного сна зависит наше здоровье и настроение.

## КОРМЛЕНИЕ ПО ТРЕБОВАНИЮ

Очень важно отказаться от привычного "режимного" кормления, когда допускался "шаг в сторону" не больше чем на 15 минут. Оптимальный режим кормления, согласно рекомендациям ВОЗ, исключительно по требованию ребенка. Это помогает наладить лактацию и в результате грудничок получает ровно столько молока, сколько ему необходимо, а вместе с ним жизненно важные материнское тепло и близость, необходимые для эмоционального формирования. Кроме того, кормление по требованию улучшает качество молока и снижает риск развития лактостаза.



Кормление должно продолжаться до тех пор, пока малыш сам не выпустит грудь. Прерывание кормления негативно сказывается как на физическом, так и на эмоциональном состоянии ребенка. Кроме того, это приводит к тому, что ребенок не получает полезное "заднее" молоко, которое отличается повышенной калорийностью.

**НЕ ОТНИМАТЬ  
ГРУДЬ У КРОХИ**



Необходимо с первых часов научиться правильно прикладывать ребенка к груди, чтобы избежать проблем в дальнейшем. Неправильное прикладывание не только может спровоцировать появление трещин на сосках, но и стать причиной колик и недостаточного насыщения малыша, так как вместе с молоком он будет захватывать и воздух.

**ПРАВИЛЬНОЕ  
ПРИКЛАДЫВАНИЕ**



**МОРАЛЬНАЯ  
ПОДДЕРЖКА  
МАМЫ**

Важна поддержка молодой матери, ее уверенности в своих силах, поощрение грудного вскармливания. Многие женщины не уверены в том, что смогут кормить ребенка грудью, что у них получится и хватит молока.



До полугода малыш получает 100% необходимых питательных веществ из материнского молока. От 6 месяцев до года – 75%, а с года до двух лет – 25%. Этот пункт – одна из важнейших рекомендаций ВОЗ о грудном вскармливании. Поэтому раннее введение прикорма совершенно лишено смысла – все нужное ребенку он уже получил.

**ПРИКОРМ  
ВВОДИТСЯ  
ТОЛЬКО ПОСЛЕ  
6 МЕСЯЦЕВ**

Ребенок в первые полгода должен находиться исключительно на груди, без допаивания. Ведь материнское молоко на 88% состоит из воды. Вода нарушает микрофлору желудка и кишечника. Кроме того, она создает иллюзию сытости, и кроха меньше ест. Допайвания разрешены исключительно в медицинских целях и в особых случаях. Например, если у ребенка риск обезвоживания из-за высокой температуры или рвота.

**НЕ ДОПАИВАТЬ**



# НЕОНАТАЛЬНЫЙ СКРИНИНГ

Это массовое обследование новорожденных на врожденные и наследственные заболевания для раннего выявления и своевременного лечения с целью профилактики ранней смерти и инвалидизации детей.

С 2023 года вводится программа расширенного неонатального скрининга на 36 наследственных и врожденных заболеваний новорожденных.

Скрининговое обследование проводят в родильном доме доношенным детям в возрасте 24 - 48 часов жизни, а недоношенным - на 7 сутки. Эти болезни дебютируют в первые месяцы жизни и угрожают развитием необратимых осложнений.

Факторы, формирующие здоровье детей

3

50%

образ жизни

10%

здравоохранение

генетика

20%

20%

окружающая среда

## 1. Влияние возраста родителей на здоровье будущего ребенка



- Ученые выяснили, что возраст родителей сильно влияет на здоровье детей. Исследователи утверждают, что возраст матерей не имеет такого сильного влияния на здоровье детей. А вот от возраста отца многое зависит. Оказалось, что у молодого мужчины гораздо меньше шансов на рождение полностью здорового ребенка, чем у мужчины среднего возраста. Это связано с избытком в молодом организме половых гормонов, которые негативно отражаются на здоровье будущего поколения.
- Больше всего рискуют здоровьем своих будущих детей мужчины до 20 лет. Их малышам грозит рождение недоношенными, у них больше угроза смертности в первый год жизни. Более солидный возраст родителей оказывает меньше негативного влияния на малышей



*Сила любви сильнее*

*Иметь ребенка - это богатство,  
быть мамой - великое счастье!  
Значит я  
богатая и счастливая!!!*

## Влияние вредных факторов на плод

### Факторы риска развития ВПР

- Непланируемая беременность.
- Поздний материнский возраст.
- Недостаточный пренатальный контроль.
- Вирусные инфекции.
- Прием лекарств с тератогенным воздействием.
- Алкоголь.
- Курение.
- Наркотики.
- Недостаточное питание.
- Профессиональные вредности.
- Бедное здравоохранение многих стран.

Желаю тебе  
вооооот  
столько.....

Счастья!  
Улыбок!  
Здоровья!  
Успехов!  
Любви!



## Проблемы суррогатного материнства



Опасения внушает психическая адаптация ребёнка, когда он узнаёт о своём рождении, при общении с суррогатной матерью

1. Дети превращаются в товар, а материнство -- в договорную работу, оплачиваемую обеспеченными бездетными супругами. Безопасность здоровья будущего ребёнка и суррогатной матери отходят на второй план перед материальной выгодой.
2. Суррогатная мать психически травмируется необходимостью "отдать" рождённого ею ребёнка.
3. Ребёнок может наследовать генетические дефекты от суррогатной матери, некоторые из них не могут быть выявлены современными методами.

*Спасибо за внимание!*

