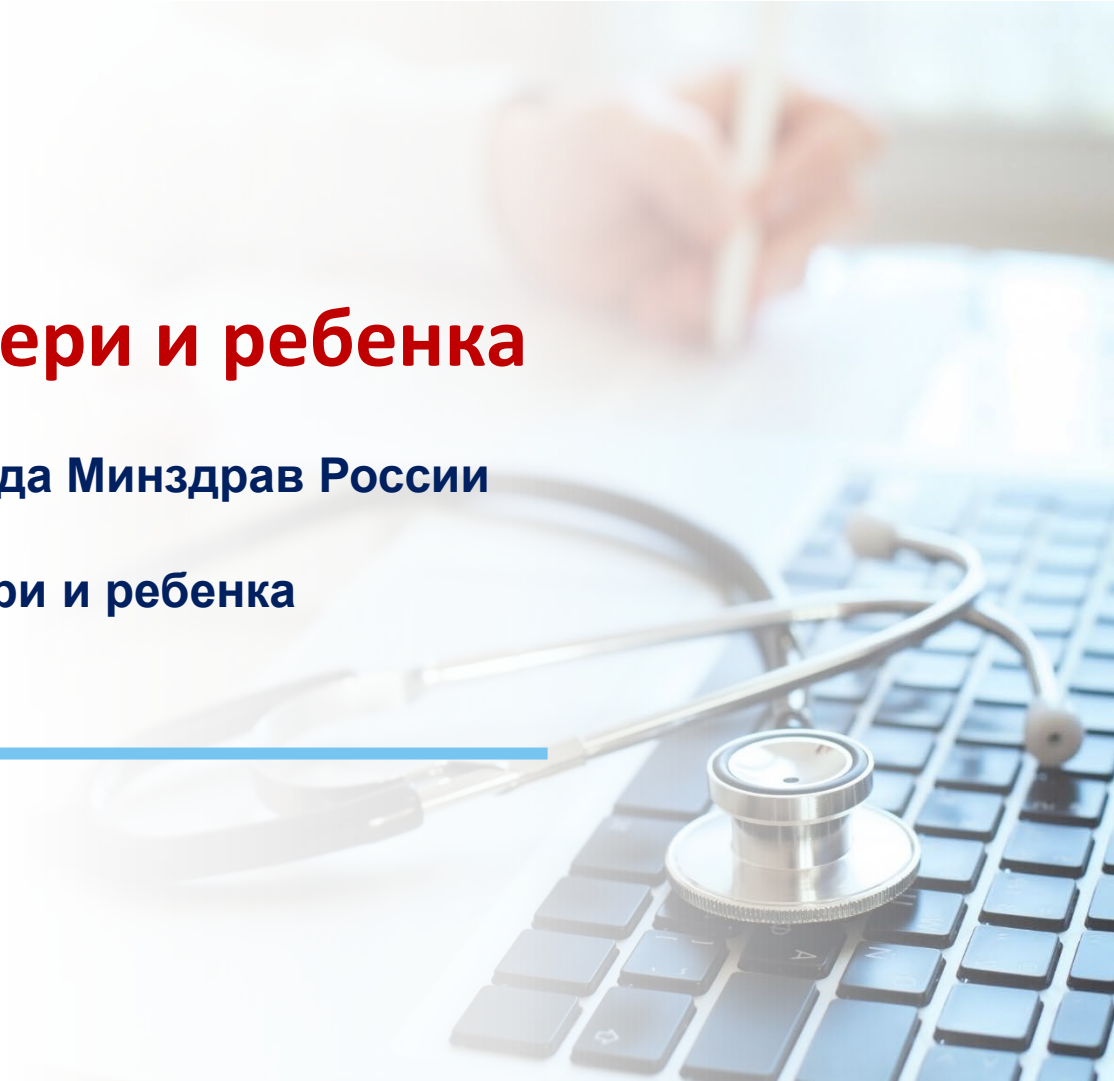


Неделя здоровья матери и ребенка

**С 31 марта по 06 апреля 2025 года Минздрав России
проводит
Неделю здоровья матери и ребенка**



Охрана здоровья и матери и ребенка

Охрана материнства и детства – приоритетное направление в здравоохранении любой страны, которая включает в себя систему государственных общественных и медицинских мероприятий, обеспечивающих рождение здорового ребенка, правильное и всестороннее развитие подрастающего поколения, предупреждение и лечение болезней женщин и детей.

**Недаром еще в древности говорили:
«В здоровом теле женщины находится будущее народа»**



Система охраны материнства и детства в настоящее время представлена

- Учреждениями, оказывающими акушерско-гинекологическую помощь
- Учреждениями, оказывающими лечебно- профилактическую помощь
- Комплексом социальных и правовых мер, направленных на поддержку материнства и детства



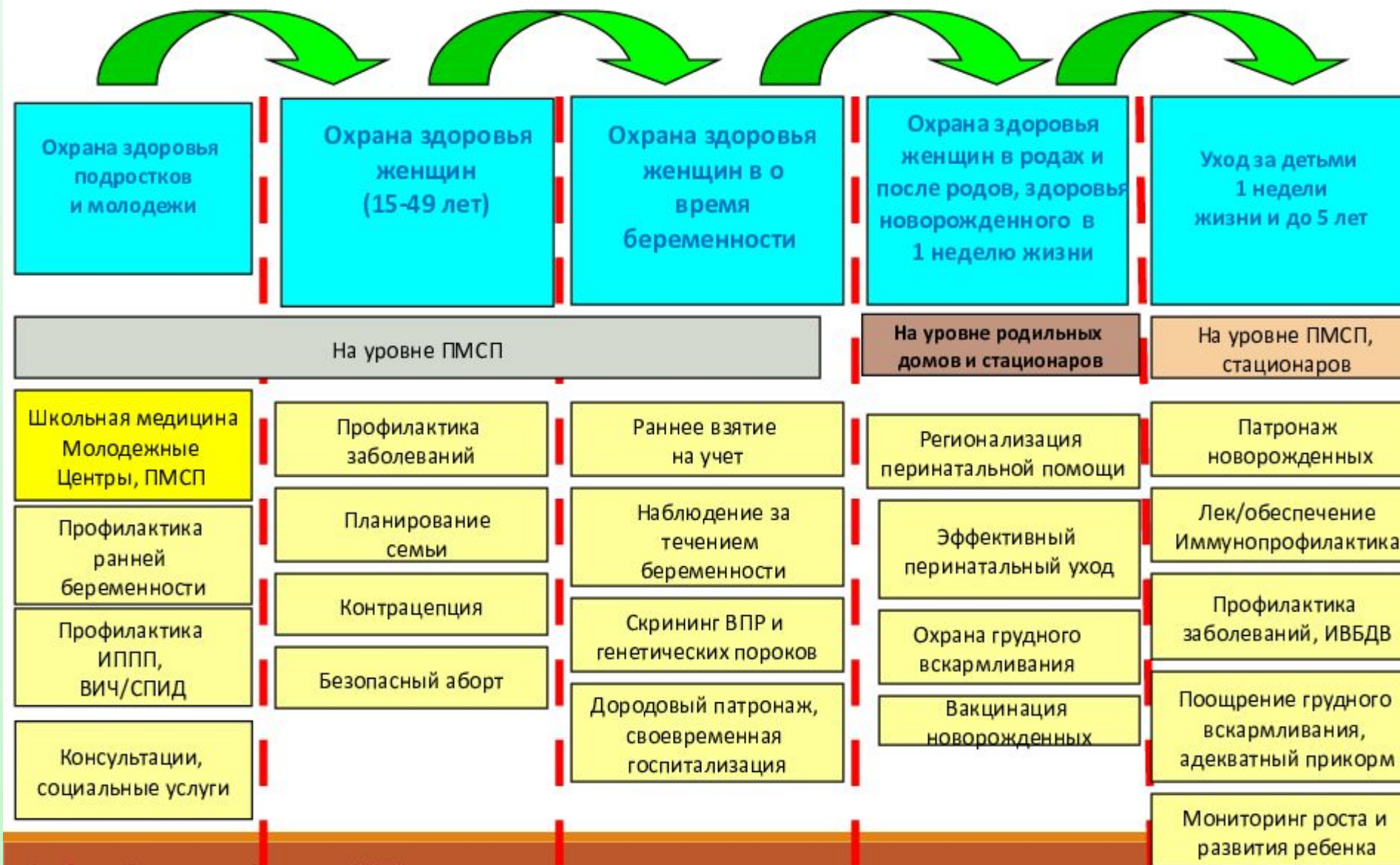
Цель системы охраны материнства и детства- сохранение и укрепление репродуктивного потенциала

Задачи системы охраны материнства и детства реализуются на 8 этапах оказания
лечебно- профилактической помощи:

- Формирование здоровья девочки как будущей матери, подготовка её к будущему материнству
- Лечебно- профилактическая помощь женщине до наступления беременности
- Антенатальная охрана плода
- Интранатальная охрана плода, сохранение здоровья женщины в родах
- Охрана здоровья новорожденного и матери в послеродовой период
- Охрана здоровья ребенка в дошкольный период
- Охрана здоровья ребенка в период школьного возраста
- Охрана здоровья подростка и передача его во «взрослую сеть»



Организация оказания медицинской помощи матерям и детям (жизненный цикл)



В настоящее время система непрерывного мониторинга здоровья несовершеннолетних включает:

- комплексную перинатальную (дородовую) диагностику нарушений развития ребенка
- неонатальный скрининг – исследование, проводимое в первые дни жизни ребенка, которое является самым эффективным способом выявления наследственных заболеваний и выявления нарушения слуха (аудиологический скрининг)
- профилактические медицинские осмотры детей в возрасте от 3 до 17 лет включительно с углубленным обследованием в критические возрастные периоды
- ежегодную диспансеризацию детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей



Основы правильного ухода в первый год

Каждый любящий родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми!

Грамотный уход в первый год жизни складывается из нескольких составляющих:

- соблюдение режима дня
- правильное питание
- обязательные прогулки на свежем воздухе
- регулярные гигиенические процедуры
- массаж, гимнастика
- психоэмоциональный климат в семье
- наблюдения педиатра и патронаж
- образ жизни и здоровье родителей
- уход за домом

Внимание! На формирующуюся иммунную систему ребёнка влияют экологическая обстановка региона в котором он проживает и наследственность!



Преимущества грудного вскармливания

Грудное вскармливание (*естественное вскармливание*) ребенка материнским молоком

Материнское молоко - это уникальное и оптимальное питание, созданное самой природой именно для малыша первых месяцев жизни:

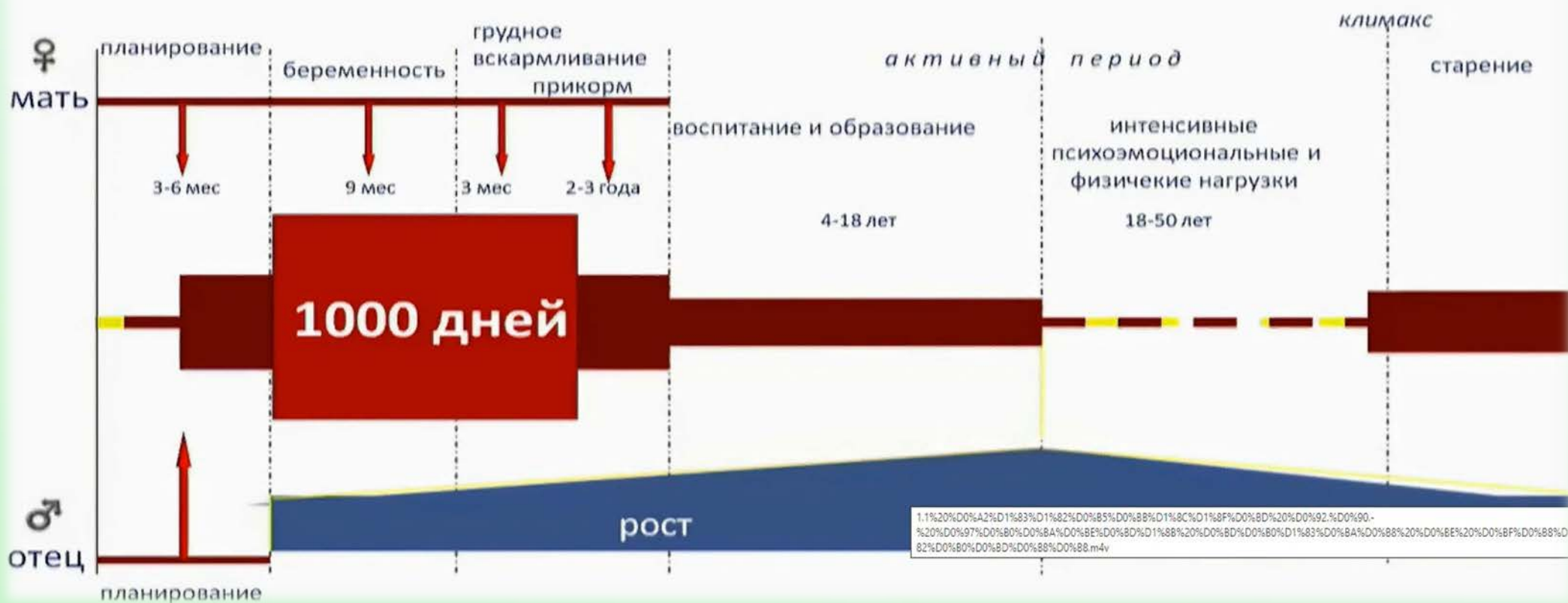
- Соответствует особенностям его пищеварительной системы и обмена веществ
- Обеспечивает адекватное развитие детского организма при рациональном питании кормящей женщины

Грудное вскармливание – это наилучший способ дать вашему ребенку здоровый старт в жизни

Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) рекомендует исключительно грудное вскармливание до 6 месяцев жизни малыша и продолжение кормления грудью после введения прикорма до 2 лет



Критические периоды онтогенеза, в которых здоровый образ жизни и фактор питания имеют определяющее значение для обеспечения здоровья и долголетия



Про репродуктивное здоровье

Главное условие рождения полноценного ребенка — **здоровье родителей перед зачатием, во время него, а женщины — и при вынашивании плода.** Любые болезни родителей и, прежде всего, матери, оказывают влияние на внутриутробное развитие ребенка.

По некоторым данным, число абсолютно здоровых женщин в России **не превышает 6 %**, что связано с ростом гинекологических заболеваний.

ОТМЕЧАЕТСЯ:

- рост заболеваемости эндометриозом
- воспалительными заболеваниями гениталий
- увеличение числа случаев расстройств менструальной функции

Особую опасность для репродуктивной функции женщины представляют заболевания, передающиеся половым путем, последствия которых проиводят:

- патологии беременности
- самопроизвольным выкидышам
- росту числа недоношенных и маловесных младенцев
- детей с врожденными пороками



Основные причины нарушения здоровья репродуктивной системы человека

- Начало половой жизни в раннем возрасте
- Искусственное прерывание беременности
- Распространение инфекционных заболеваний, передающихся половым путем
- Чрезмерное загрязнение окружающей среды
- Неправильное питание
- Вредные привычки
- Нарушения в гормональной системе
- Генетические патологии, передающиеся по наследству
- Стрессовые и психологические факторы



Как сохранить репродуктивное здоровье

- Вести здоровый образ жизни
- Укреплять свой иммунитет
- Своевременно вакцинироваться
- Правильно питаться и не употреблять продукты, которые вредят здоровью
- Следить за состоянием нервной системы и психическим здоровьем
- Отказаться от вредных привычек
- Физическая активность. Физическая активность организма напрямую связана с правильной работой всех его систем. Поддержание обмена веществ на достаточно высоком уровне не только гарантия хорошего самочувствия, но и залог правильной работы эндокринной системы
- Борьба с лишним весом
- Основной мерой защиты является практика безопасного полового поведения - исключение случайных сексуальных контактов, использование презерватива. Важно регулярное соблюдение мер интимной гигиены обеими партнерами
- Использовать современные средства контрацепции для предупреждения нежелательной беременности
- Заранее планировать беременность обоими партнерами
- Своевременно и правильно лечить хронические заболевания органов малого таза
- Регулярно проходить профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию, осмотры у врача-гинеколога и врача-уролога



Ответственные будущие родители начинают готовиться к появлению ребенка заранее!

Цель консультирования при подготовке к беременности:

- Помощь в формировании чувства желанной и здоровой беременности
- Предоставление информации об изменениях, которые принесет материнство и отцовство
- Информирование об изменениях в организме женщины, которые происходят во время беременности
- Помощь женщине/паре в формировании большей уверенности в себе, устойчивости к возможным стрессовым ситуациям
- Убеждение будущих родителей в необходимости вести здоровый образ жизни

Предгравидарная подготовка снижает:

- вероятность рождения детей преждевременно
- с врожденными пороками развития
- с недостаточным весом



Планирование беременности

Начать стоит с изменения образа жизни.

При наличии лишнего веса, стоит сбросить ненужные килограммы. Это важно как для мужчины, так и для женщины. Для этого, чтобы понять какой у вас вес, можно использовать экспресс-методику – определение индекса массы тела – **ИМТ (до беременности)**.



Это можно предупредить

- Гестационный сахарный диабет
- Фетопатии
- Преэклампсия
- Эклампсия
- HELLP-синдром

**Чтобы избежать грозных последствий,
важно регулярно проходить
диагностические осмотры и сдавать
анализы**



Простые правила

- Планируйте беременность
- До наступления беременности неплохо бы проконсультироваться вместе с супругом у врача-генетика, чтобы выяснить вероятность наследственной патологии у вашего будущего ребёнка
- До беременности нужно подлечить свои старые болезни, запломбировать все кариозные зубы, избавиться от инфекционных заболеваний
- В день запланированного зачатия не рекомендуется употреблять алкоголь ни матери, ни отцу
- При наступлении беременности сразу же становитесь на учет в женской консультации, регулярно посещайте врача-гинеколога
- Остерегайтесь во время беременности инфекций, гриппа, краснухи, поэтому реже бывайте в многолюдных местах, не ходите в гости, не приглашайте никого к себе
- Обязательно используйте декретный отпуск, а до него возьмите еще и очередной ежегодный
- Не объедайтесь
- Ограничьте себя в потреблении жидкости
- Избегайте citrusовых, шоколада, сладкого, чтобы не спровоцировать у ребёнка диатез
- Больше положительных эмоций, прогулок на свежем воздухе. Хорошее настроение играет очень большую роль



Совершенствование медицинской помощи матерям и детям в рамках модернизации здравоохранения

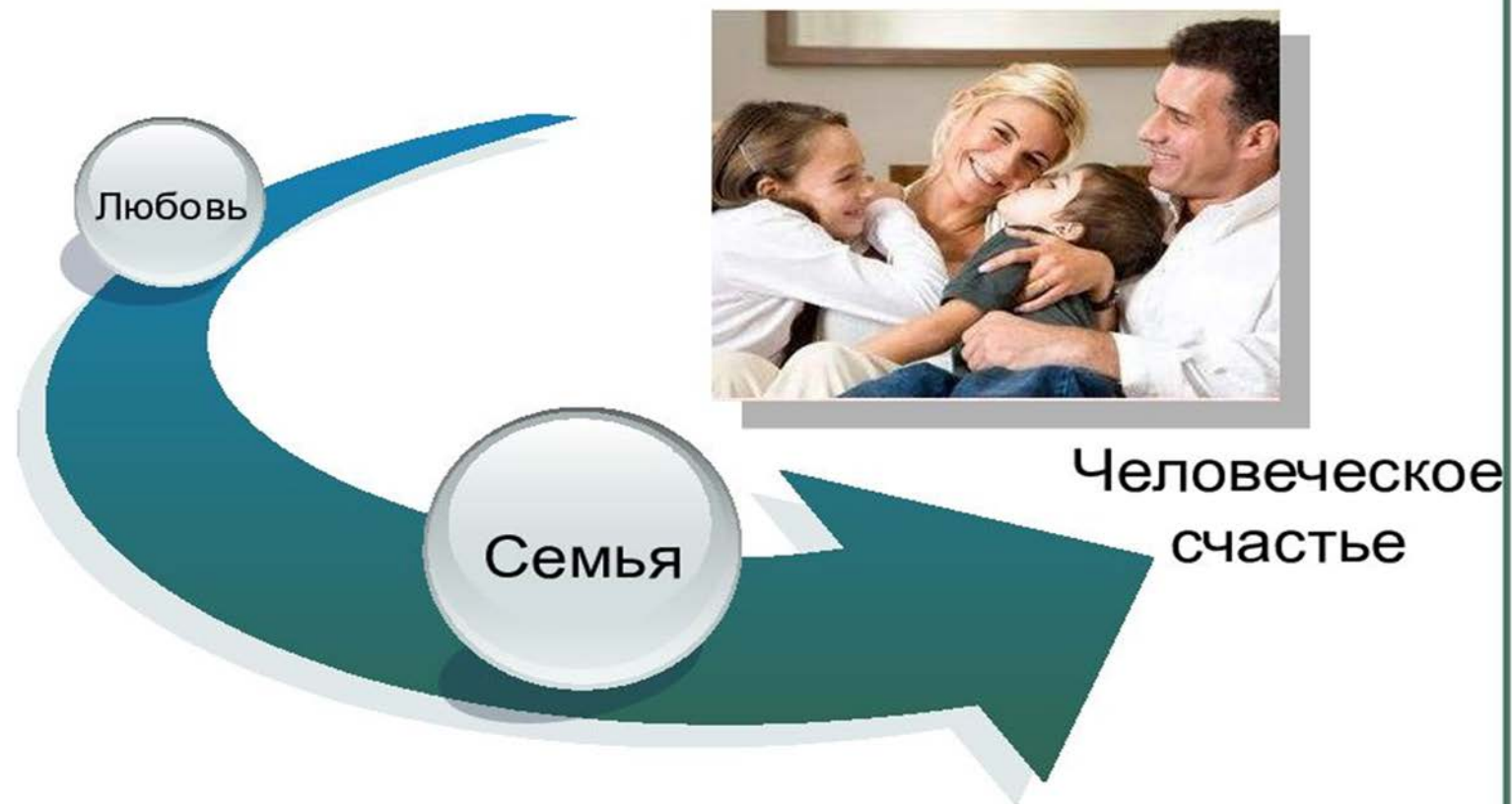
- Реализация комплекса мер по выхаживанию новорожденных с низкой и экстремально низкой массой тела
- Реализация комплекса мероприятий по профилактике и снижению числа аборт – создание центров поддержки беременных, оказавшихся в трудной жизненной ситуации
- Создание системы паллиативной помощи тяжело больным детям
- Диспансеризация подростков
- Развитие неонатальной хирургии



Здоровый образ жизни – залог репродуктивного здоровья!



Репродуктивное здоровье человека



Наш Телеграм-канал
t.me/crb25



@CRB25



- Подписывайтесь, читайте, задавайте нам вопросы, комментируйте, делитесь информацией о ЗОЖ со своими родными, друзьями и коллегами!

**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!**

