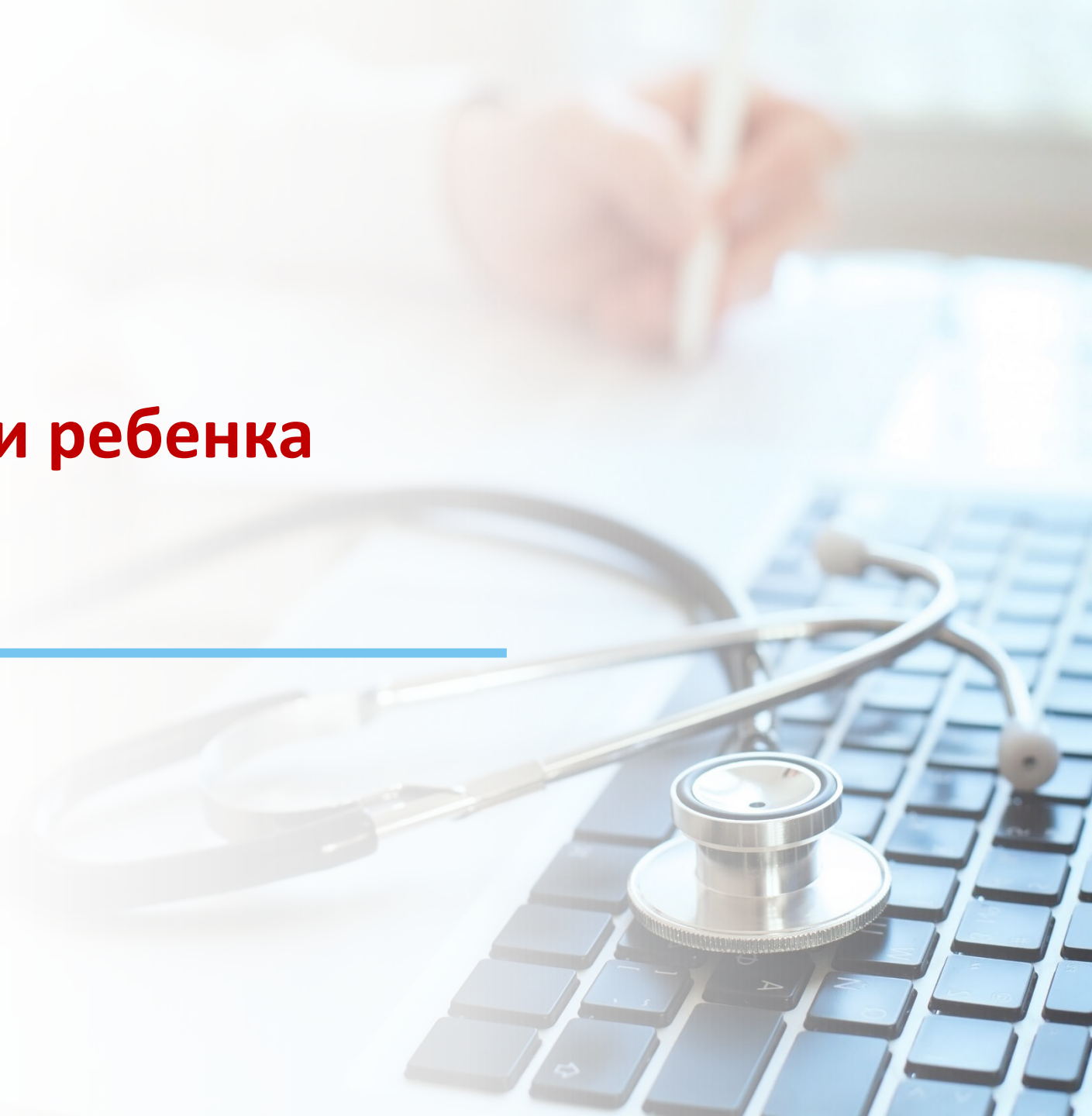


Неделя здоровья матери и ребенка

С 30 марта по 05 апреля 2026 года



Неделя здоровья матери и ребенка

С 30 марта по 05 апреля 2026 года



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**



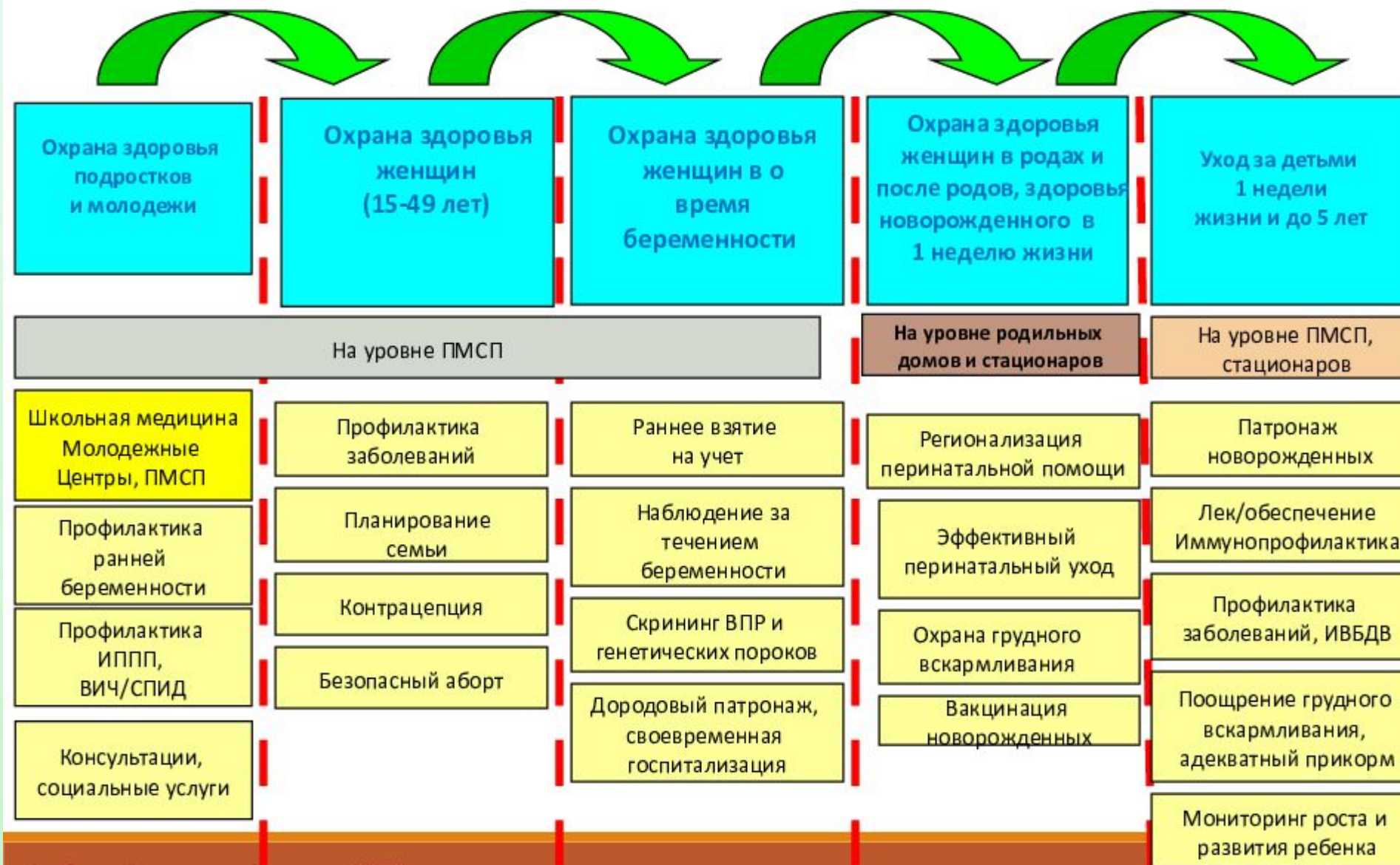
Цель системы охраны материнства и детства- сохранение и укрепление репродуктивного потенциала

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)



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 приводят:

- 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
- Не переохлаждаться. Регулярное переохлаждение из-за неправильного выбора одежды, которое чаще всего происходит еще в подростковом возрасте может стать причиной хронического воспаления женских половых органов
- 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)**.



Если беременность наступила

- Необходимо встать на учет в женской консультации и пройти все необходимые обследования и анализы, регулярно посещать врача-гинеколога. Перед приёмом любых препаратов необходимо проконсультироваться с гинекологом
- Не курить и не пить алкогольные напитки
- Перейти на здоровую еду. Не передать. Не употреблять сырое мясо и рыбу. Рацион должен быть разнообразным и сбалансированным, чтобы восполнять потребности растущего организма
- Ограничить цитрусовые, шоколад, сладкое, чтобы не спровоцировать у ребёнка диатез
- Ограничить себя в потреблении жидкости
- Остерегаться во время беременности инфекций, гриппа, краснухи, поэтому реже бывать в многолюдных местах, не ходить в гости, не приглашать никого к себе
- Обязательно использовать декретный отпуск, а до него желательно взять еще и очередной ежегодный
- Необходимы регулярные физические нагрузки. Во избежание застойных явлений в организме нужно двигаться – гулять на свежем воздухе, плавать, заниматься специальной гимнастикой, выполнять несложные кардиоупражнения
- Больше положительных эмоций. Хорошее настроение играет очень большую роль

ЭТО МОЖНО ПРЕДУПРЕДИТЬ

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

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



Пренатальный скрининг — это комплекс диагностических мероприятий во время беременности, направленных на оценку здоровья плода и выявление возможных патологий на ранних сроках. Цель скрининга — своевременно выявить риски врождённых и наследственных заболеваний, а также принять меры для безопасного сопровождения беременности и родов.

Скрининги во время беременности проводят трижды: в первом, втором и третьем триместрах. Однако наблюдение за беременной женщиной ведётся непрерывно, и вне этих периодов могут назначаться дополнительные анализы или исследования по показаниям.

Лечащий акушер-гинеколог подробно разъясняет результаты скрининга, при необходимости направляет на консультацию к врачу-генетику или рекомендует дополнительные исследования.



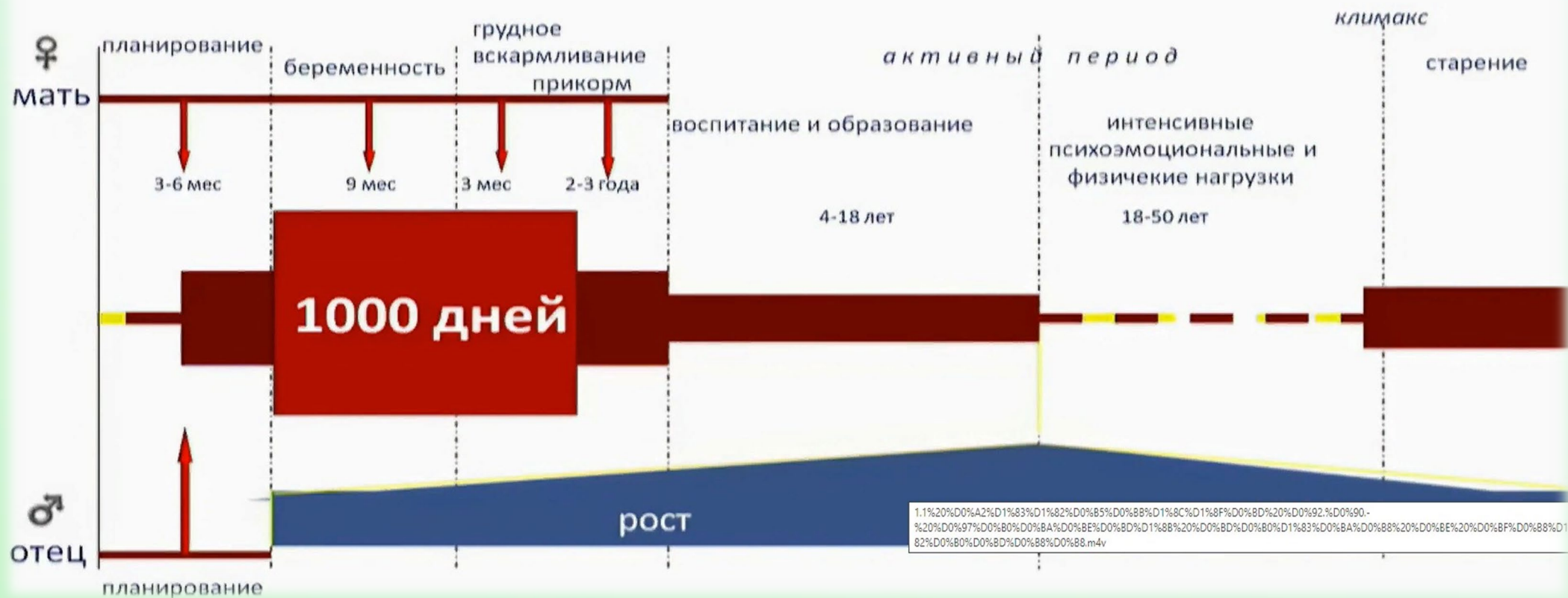
Неонатальный скрининг – исследование, проводимое в первые дни жизни ребенка, которое является самым эффективным способом выявления наследственных заболеваний и выявления нарушения слуха (аудиологический скрининг)

С 2023 года в работу неонатальных служб Российской Федерации включена программа расширенного скрининга новорожденных. Тестирование новорожденных на наличие наследственных заболеваний выросло с 5 до 36 нозологий, в скрининг включены наследственные болезни обмена, первичные иммунодефицитные состояния и спинально-мышечная атрофия (СМА).

Если они выявлены сразу, их можно достаточно эффективно лечить и дают возможность делать жизнь таких детей полноценной



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



1.1%20%D0%A2%D1%83%D1%82%D0%85%D0%88%D1%8C%D1%8F%D0%8D%20%D0%92.%D0%90-%20%D0%97%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%88%20%D0%BD%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%88%20%D0%BE%20%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%88.m4v

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



ПОЛЬЗА ГРУДНОГО МОЛОКА

Материнское молоко содержит все необходимые для малыша компоненты: антитела, иммунные клетки, бифидо- и лактобактерии, биологически активные вещества:

Оказывает благоприятное влияние на развитие центральной нервной системы

- Укрепляет иммунитет
- Снижает риск заболевания отитом и острыми респираторными инфекциями
- Нормализует обменные процессы
- Снижает частоту кишечных инфекций и возникновения диареи

Польза для мамы:

- Устанавливается тесная эмоциональная связь с ребенком
- Снижается риск развития послеродовой депрессии
- Снижается боль после Кесарева сечения
- Усиливается сократительная способность матки после родов
- Снижается риск возникновения послеродовых кровотечений
- Восстанавливается вес *(при кормлении грудью не менее 6 мес.)*
- Снижается риск развития рака молочной железы, матки, яичников



Наш Телеграмм-канал t.me/crb25



@CRB25



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

**БЛАГОДАРЮ
ЗА ВНИМАНИЕ!**

