

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

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».*



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

Совершенно здоровые люди могут быть носителями сбалансированных 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.

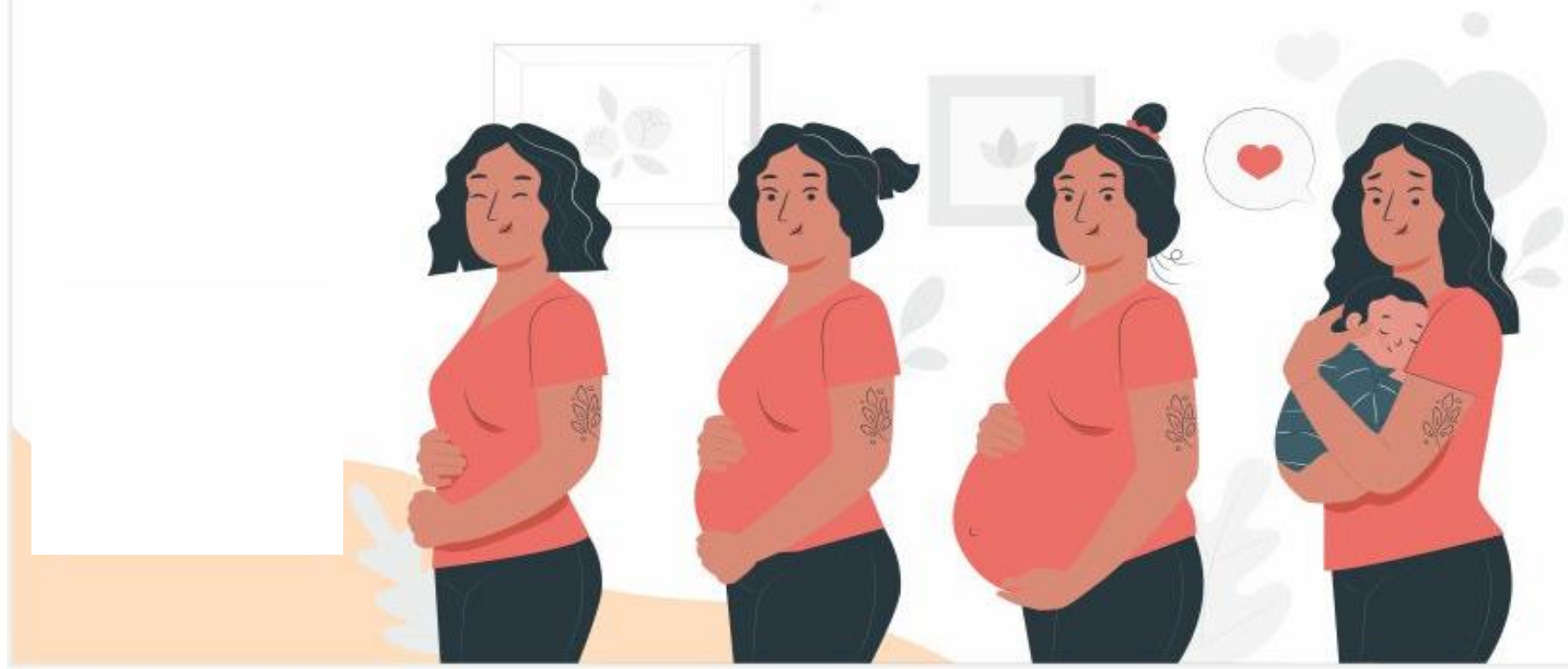


Планируя беременность, женщина должна отказаться от курения, наркотиков, алкоголя за несколько месяцев до зачатия.

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 – содержащиеся 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.

