



Здоровье матери и ребенка

Здоровье ребенка начинается со здоровья будущей мамы. Здоровье матери и ребенка — понятие неразделимое. К сожалению, здоровых мам сегодня очень мало. Большая часть проблем со здоровьем ребенка возникает еще в период беременности. Во время беременности женщина должна быть физически в безопасности, в благоприятных социально-экономических условиях. Иначе развиваются состояния, препятствующие вынашиванию беременности. Кроме того, во время беременности все системы органов женщины претерпевают значительные анатомические и физиологические изменения, направленные на создание необходимых условий для развития ребенка, что также требует дополнительных ресурсов.

На формировании и развитии плода, особенно в первые месяцы беременности, отрицательно влияют употребление спиртных напитков и курение. Конечно, планируя долгожданного ребёнка заранее и задолго до зачатия необходимо отказаться от вредных привычек. Выкидыш является одной из первых опасностей, подстерегающих будущую маму в самом начале беременности. Понятно, что отказаться от вредных привычек задача сложная, но это забота о будущем малыше. Но буквально с первого дня беременности важен отказ от курения, алкоголя и всех прочих искусственных стимуляторов. Безопасных доз алкоголя не существует. Употребление спиртного способно вызвать развитие так называемого «алкогольного синдрома плода». Алкоголь воздействует на мозг будущего ребёнка, и младенец может появиться на свет с недостаточной массой тела, со слишком маленькой головой, недоразвитой нижней челюстью, косоглазием, умственно отсталым.

От курения нужно отказаться, как только Вы всерьёз задумались о прибавлении семейства. Кровь матери поступает к плоду, а вместе с ней вредные вещества, образующиеся при сгорании табака, которые снижают иммунитет будущего ребенка, замедляют рост плода, на 25% повышают риск его внутриутробной гибели, могут привести к преждевременным родам. Курение в присутствии беременной так же негативно воздействует на здоровье ребёнка, как если бы она курила сама и это называется «пассивным курением»

От качества и количества питания мамы зависит благополучие развития ребёнка, но это вовсе не значит, что теперь Вы должны есть «за двоих». Это не так. Хотя энергетические затраты у беременных выше, но они ведут малоактивный образ жизни. Обильное употребление пищи может вредно сказаться на развитии плода, особенно

пицца, булки, сладости.

Потребление жидкости во время беременности желательно увеличить до 2 л в сутки для профилактики инфекции мочевыводящих путей. В поздние сроки беременности количество питья нужно снизить до 1200-1500 мл. Особенно полезны подкисленные напитки: клюквенный или брусничный морс, лимонный чай, почечный чай.

Не желательно увлекаться продуктами и напитками, содержащими кофеин. Это кофе, шоколад, чай, напитки, содержащие колу. Во время беременности Вы должны употреблять не более 300 мг кофеина в день (чашка растворимого кофе - от 75 до 350 мг кофеина, чашка зернового кофе – около 100 мг, чашка чая – от 50 до 200 мг, 50 г шоколада - 50 мг, а стакан колы - 40 мг). Необходимо контролировать вес беременной женщины и регулярно контролировать его!

Во время беременности организм женщины перестраивается для того, чтобы приспособиться к вынашиванию ребёнка, и все системы организма начинают работать по-иному. Поэтому Ваша личная гигиена тоже должна измениться, Вам нужно соблюдать определённые правила.

Зубы из-за повышенной потребности в солях кальция становятся менее устойчивыми к развитию кариеса. Дёсны - рыхлыми и склонными к воспалению. Именно поэтому визит к стоматологу входит в число обязательных осмотров. Чистить зубы рекомендуется утром и вечером, а после каждой еды - полоскать рот. Если Вы заметили признаки кариеса или почувствовали, что дёсны воспалены, необходимо обратиться к стоматологу.

Беременность - особое состояние организма, но не болезнь, и она не исключает привычного труда. Наоборот, умеренная физическая нагрузка тренирует Ваши мышцы, активизирует деятельность внутренних органов и повышает общий тонус организма. Но от работы, связанной с длительным стоянием на ногах, с поднятием тяжестей, а также с воздействием химических веществ, пыли, радиации и других факторов, способных повредить малышу, Вам нужно отказаться.

Мать является посредником между внешним миром и плодом. Будущий ребенок, формирующееся внутри матки, не воспринимает окружающую мать среду напрямую, однако, оно непрерывно улавливает ощущения, чувства и мысли, которые вызывает у матери окружающий её мир. Он регистрирует, запоминает первые сведения, способные определенным образом окрашивать будущую личность, в тканях клеток, в органической памяти и на уровне зарождающейся психики. Мать и ребенок представляют собой единый организм, и каждый из них в равной степени страдает от неблагоприятного влияния внешнего мира, которое записывается в долговременной памяти, оказывая воздействие на всю последующую жизнь ребенка. Позитивные материнские эмоции вызывают усиление роста плода, спокойствие и возрастание уровня сенсорного восприятия плода. Отношение матери к плоду во время беременности оставляет стойкие следы на развитии его психики. Скандалы и негативные эмоции для беременной женщины недопустимы!

Огромное диагностическое значение для будущего ребенка имеют регулярные посещения женской консультации, УЗИ-исследования беременной женщины на ранних этапах, консультации врача-гинеколога. Сразу после рождения ребенка мама кормит младенца, проводит гигиенические процедуры и начинается новый период развития и жизни ребёнка, на который оказывают влияние экология, образовательные и медицинские учреждения, окружение. Но основная забота о здоровье ребенка главным образом ложится на плечи родителей.

Укрепление и сохранение здоровья детей — одна из главных задач родителей и начинается она ещё до рождения.

Заведующая педиатрическим отделением, врач-педиатр И.М.Алексинская