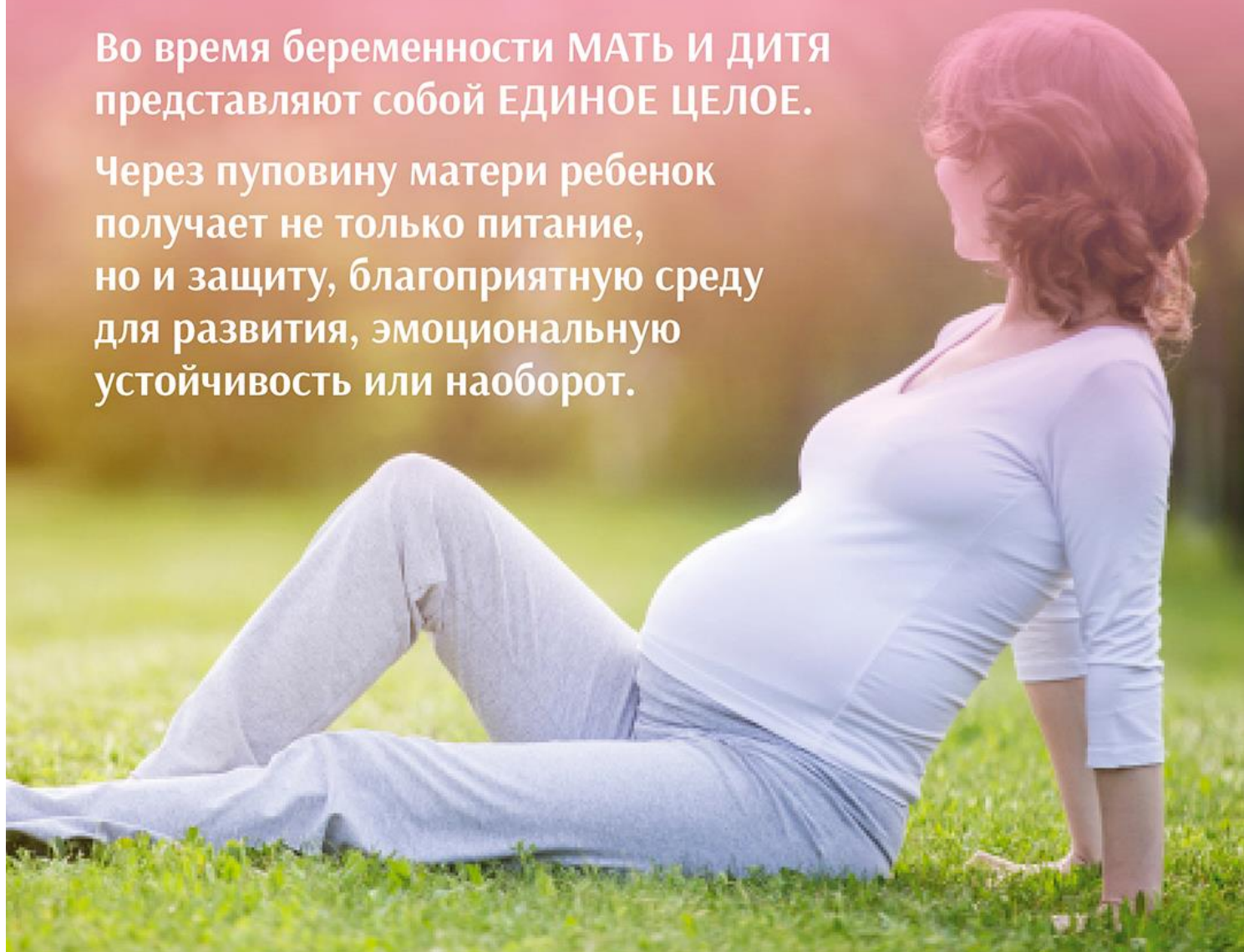


Дети – самое большое богатство



Во время беременности МАТЬ И ДИТЯ
представляют собой ЕДИНОЕ ЦЕЛОЕ.

Через пуповину матери ребенок
получает не только питание,
но и защиту, благоприятную среду
для развития, эмоциональную
устойчивость или наоборот.



Ступени организации профилактической медицинской помощи женщинам и детям

Женские консультации, родильные дома, перинатальные центры, центры планирования семьи, детские консультации – все эти организации выполняют задачу охраны здоровья матери и ребенка.

- **НОВОРОЖДЕННЫЕ ДЕВОЧКИ** подлежат профилактическому акушерско-гинекологическому обследованию при выписке из акушерского стационара с обязательным информированием матери о результатах обследования
- **ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ** у девочек и девушек адекватного репродуктивного поведения в Бурятии реализуется превентивная обучающая программа «Расту, развиваюсь, взрослею»
- **ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ОСМОТРЫ** врачом – акушером-гинекологом предусмотрены в возрасте 3, 6, 14 лет и далее ежегодно в целях предупреждения и ранней диагностики гинекологических заболеваний и патологии молочных желез.

Как следить за здоровьем будущей маме

- **НАБЛЮДАТЬСЯ У ГИНЕКОЛОГА.** Встать на учет до 11-12 недель беременности
- **ПЕРВЫЙ ТРИМЕСТР – САМЫЙ ВАЖНЫЙ.** Рекомендуется вовремя проходить все обследования – сдавать анализы, делать УЗИ
- **ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ.** От рациона матери зависит, как будет развиваться ребенок и каким будет его здоровье после родов
- **ПОДДЕРЖИВАТЬ ТЕЛО В ФОРМЕ.** Беременным полезны умеренные физические нагрузки (ходьба, плавание, аквааэробика или йога)
- **УКРЕПЛЯТЬ ИММУНИТЕТ,** отказаться от вредных привычек, вовремя лечить возникшие заболевания, чтобы они не сказались на здоровье плода
- **ОРГАНИЗОВАТЬ РЕЖИМ ДНЯ** как дома, так и на работе. Будущей маме следует устранить производственные вредности, обеспечить полноценный ночной сон, прогулки, отдых.

ШКОЛА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ И ПОДГОТОВКА К РОДАМ

**ЗАПИШИТЕСЬ
В ШКОЛУ В ЖЕНСКОЙ
КОНСУЛЬТАЦИИ.**

Не только от врача, но
и от поведения мамы
в родах зависит успех
родоразрешения и
здоровье ребенка.

«Сколько делятся роды?

Что происходит с телом во
время родов? Как чувствует
себя ребенок в родах?

Как помочь себе и ребенку?»

— на эти и другие вопросы
будущая мама найдет ответы
в школе для беременных.

Несколько занятий
с психологом избавят
женщину от страха
перед родами, она
станет спокойной и
расслабленной, уйдет
лишнее напряжение,
которое усиливает боль.

Упражнения на расслабление
между схватками, приемы
массажа и самомассажа,
дыхательные тренировки
для уменьшения болевых
ощущений в родах –
полезные навыки, которыми
женщина овладевает в школе.



ШКОЛА ОТЦОВ

В некоторых
консультациях
**ОБУЧАЮТ НЕ ТОЛЬКО
МАМ, НО И ПАП.**

Грамотная подготовка
мамы предотвратит
физический и
эмоциональный
стресс, снизит риск
осложнений, ускорит
восстановление после
родов

Грудное вскармливание – польза для ребенка

- **Молоко матери** идеально подходит для ее ребенка по содержанию питательных веществ. **Кормите малыша** только грудным молоком до 6 месяцев.
- **Иммуноглобулины материнского молока** – защита от инфекций в первые месяцы жизни.
- **В материнском молоке** содержатся **эндорфины** - гормоны счастья, которые дают ребенку чувство удовлетворения и спокойствия. **Продолжайте кормление грудью** до 1-2-х и более лет.
- **Вскармливание грудью матери** оказывает самое благоприятное влияние на развитие центральной нервной системы ребёнка и его психику
- **Во время грудного вскармливания** закладывается базовое доверие ребёнка к миру и окружающим.



Польза грудного вскармливания для мамы

- **Сокращает время** восстановления после родов. За счет раздражения сосков выделяется дополнительная порция окситоцина, гормона, который сокращает матку и останавливает кровотечение
- **Длительная лактация** снижает риск развития рака груди и яичников у матери
- **Кормление грудью** уменьшает вероятность формирования послеродовой депрессии
- **Лактация расходует** дополнительные калории, позволяя женщине быстрее сбросить вес после родов.

Профилактические медицинские осмотры детей и подростков

Приказ МЗ РФ от 10 августа 2017 года № 514Н регламентирует порядок прохождения медицинских осмотров и комплексной оценки состояния здоровья детей и подростков.

- На первом году жизни профилактические осмотры проводятся ежемесячно, далее педиатра и стоматолога – ежегодно. Углубленный комплексный осмотр узкими специалистами предусмотрен **в 3, 6, 10, 15, 16, 17 лет**
- **В 7 лет** ребенка осматривают офтальмолог и ЛОР-врач
- **В 13 лет** – офтальмолог
- **В 14 лет** – гинеколог (девочек), уролог (мальчиков) и эндокринолог.

Раннее выявление и коррекция функциональных отклонений позволяют избежать развития хронических заболеваний.