Автор: Ж.А.Момот, врач акушер-гинеколог



Благополучие страны начинается с благополучия семьи. Будущее Беларуси закладывается сегодня в каждом доме. Здоровый малыш – мечта каждой семейной пары. Однако многие родители задумываются о здоровье ребенка уже после его рождения, не подозревая о том, что здоровье малыша зависит от многих факторов. Будущие родители, и в большей степени будущая мама, должны знать, что здоровый образ жизни важен всегда и крайне необходим во время планирования зачатия, а также на протяжении всего периода, когда ребенок тесно связан с матерью: сначала в утробе, затем во время родов, в период грудного вскармливания. Все, что происходит в это время с матерью, влияет на здоровье ребенка.

Для того чтобы у пары родился здоровый малыш, будущим родителям необходимо отказаться от вредных привычек, пройти медицинское обследование. Особенно важно исключить инфекционные и венерические заболевания, которые могут передаваться от матери к плоду и вызывать отклонения в его развитии. Каждая супружеская пара мечтает иметь здоровых детей. В самой высокой степени здоровье будущего ребенка зависит от образа жизни будущих родителей, их состояния здоровья, а также подготовки к зачатию, которое следует начинать задолго до беременности, а при ее наступлении соблюдать все рекомендации врача. Очень важно гинекологическое здоровье матери, лечебно-оздоровительные мероприятия по предупреждению, выявлению и лечению гинекологических заболеваний у женщин детородного возраста и девочек-подростков. При наличии каких-либо хронических заболеваний необходимо пройти курс лечения, а возможно, и санаторно-курортного оздоровления. Если у супругов, их родителей или родственников имеются наследственные заболевания, пороки развития, следует обратиться за генетической консультацией. Крайне неблагоприятно зачатие на фоне острого заболевания. Даже простое недомогание может быть следствием какой-либо инфекции, опасной для зародыша. Поэтому при остром заболевании следует использовать средства предохранения от беременности. В период, предшествующий зачатию, необходимо избегать контакта с людьми, болеющими вирусной инфекцией, особенно корью, краснухой, болезнью Боткина, а также общения с животными. Недопустимо зачатие в состоянии алкогольного опьянения одного или обоих супругов. Не менее пагубные последствия для будущего малыша имеет курение родителей. Супругам следует за 3-6 месяцев до зачатия отказаться от курения и употребления спиртных напитков. За 2-3 месяца до беременности следует исключить рентгенологическое, медикаментозное и физиотерапевтическое лечение. Если условия труда одного из супругов квалифицируются как профессионально вредные, то планировать зачатие необходимо в период после отпуска. Питание беременной и

кормящей женщины также должно быть сбалансированным и полноценным, чтобы обеспечить растущий организм всеми необходимыми питательными веществами. Женщине в период беременности и кормления грудью не следует злоупотреблять продуктами, которые могут сформировать аллергическую конституцию у малыша. К таким продуктам относятся цитрусовые, овощи, фрукты красного и оранжевого цвета, цельное коровье молоко, рыба, шоколад. В нашем районе проводится разносторонняя работа по формированию основ здоровой семьи. На базе женской консультации организована работа кабинета планирования семьи. Врачи акушеры-гинекологи совместно с отделом образования организуют и проводят встречи с девочками-подростками. Темы бесед разносторонние — «Планирование семьи», «Репродуктивное здоровье женщины и его составляющие», «Здоровая мама – здоровый малыш». С социально неблагополучными женщинами проводится разъяснительная работа. В родильном доме работают школы « Школа беременных» и

« Партнерство в родах» . Мы приглашаем на занятия всех будущих родителей. Они имеют возможность послушать лекции об особенностях питания, быта беременной, о необходимости выполнения женщиной всех предписаний врача как непременного условия благоприятного течения беременности и правильного развития плода и новорожденного, о гигиене послеродового периода. Врачи дают рекомендации по уходу за ребенком. Также выдается информационная литература (методички – памятки, буклеты, брошюры и др.). Все это поможет подготовиться к рождению здорового ребенка и сделать семейную жизнь счастливой.