

7 АПРЕЛЯ — ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ!

**Всемирный день здоровья, отмечаемый 7 апреля 2025 г.,
пройдет под девизом «Здоровое начало жизни – залог
благополучного будущего»**



Одной из основных задач здравоохранения является предотвращение материнской и младенческой смертности, сохранение здоровья и благополучия женщин в целом.

Женщины и их семьи нуждаются в высококачественной помощи и физической и эмоциональной поддержке до, во время и после родов.

Решение многочисленных проблем со здоровьем, с которыми сталкиваются матери и новорожденные, требует от

систем здравоохранения к проблемам относить не только непосредственные осложнения беременности и родов, но и психические расстройства, неинфекционные заболевания и вопросы планирования семьи.

В период беременности ВОЗ рекомендует:

первый раз посетить медицинское учреждение как можно скорее после установления факта беременности. Осмотры помогают контролировать состояние здоровья беременной и развитие плода, выявляя возможные осложнения;

пройти все необходимые диагностические исследования, позволяющие отслеживать развитие плода. Ими нельзя пренебрегать даже при хорошем самочувствии, поскольку не все патологии проявляются очевидными симптомами;

для уменьшения возможных рисков рекомендуется вести здоровый образ жизни:

- *воздерживаться от употребления табака и психоактивных веществ,*
- *поддерживать физическую активность,*
- *сделать рекомендованные прививки,*
- *спать на боку,*
- *проконсультироваться со специалистом по поводу имеющихся хронических заболеваний и обращаться за помощью при возникновении поводов для беспокойства.*

Первые ощутимые движения плода обычно начинаются на 16-24 неделе беременности. Если движения становятся менее активными, прекращаются или приобретают слишком интенсивный характер, следует немедленно обратиться за помощью.

Каждая женщина имеет право на безопасное и позитивное течение беременности, родов и послеродового периода в обстановке достойного и уважительного отношения.

После родов женщина переживает целый ряд изменений, которые затрагивают ее физическое и эмоциональное состояние и могут внушать страх и чувство неопределенности. Поэтому полезно понимать, что может произойти после родов:



физическое восстановление организма: у многих женщин возникают кровотечения, спазматические боли, другие неприятные ощущения, а также слабость. В первые недели рекомендуется по мере возможности отдыхать, стараться не переутомляться и обращаться за помощью в освоении методов ухода за новорожденными;

изменения в эмоциональной сфере: в первые дни после родов многие женщины ощущают самые различные эмоции, в том числе подавленность и плохое настроение. Они обусловлены изменением гормонального фона. Если такие ощущения вызывают особенно сильный дискомфорт и/или продолжаются дольше двух недель, следует проконсультироваться со специалистом. Депрессия или тревожные расстройства после беременности возникают почти у каждой пятой женщины. Более редким, но крайне опасным нарушением является послеродовой психоз, характеризующейся внезапным появлением таких симптомов, как галлюцинации, бред и резкие смены настроения. Такое состояние является неотложным и требует срочного медицинского вмешательства;

формирование материнско-детской привязанности: чаще обнимайте малыша, обеспечивая контакт «кожа к коже»; это помогает установить эмоциональную связь с новорожденным и стабилизировать его температуру тела и сердечный ритм;

послеродовые осмотры: для контроля процесса восстановления организма и решения возникающих проблем рекомендуется пройти все назначенные послеродовые осмотры;

Начало жизни с ребенком – особенный, но нередко сложный и эмоционально насыщенный период.

Рекомендации, помогающие вырастить малыша здоровым:

Соблюдайте график медицинских осмотров ребенка. Запланируйте и не пропускайте все рекомендованные новорожденному посещения медицинских учреждений для контроля за его ростом и развитием. Такие посещения позволяют своевременно выявлять возможные проблемы со здоровьем.

Правильно укладывайте ребенка спать. Младенцы должны спать на спине на жестком матрасе, без мягких подстилок, подушек или игрушек. Это помогает уменьшить риск синдрома внезапной детской смерти.

Грудное вскармливание. Кормление грудью приносит огромную пользу младенцу, обеспечивая его всеми необходимыми питательными веществами и антителами. Многие распространенные проблемы с грудным вскармливанием могут быть решены при помощи квалифицированного специалиста.

Эмоциональная связь и общение. Не упускайте случая поддержать ребенка на руках, поговорить и поиграть с малышом. Чуткое взаимодействие с младенцем способствует формированию привязанности и благоприятно влияет на эмоциональное и когнитивное развитие ребенка.

Распознавайте симптомы заболеваний. Следите за признаками, которые могут указывать на потребность младенца в медицинской помощи, такими как повышение температуры, затруднение дыхания, постоянная рвота, понос, слабость. Доверяйте своим ощущениям и при возникновении поводов для беспокойства обращайтесь за консультацией к медикам.

Забойтесь о своем здоровье. Когда все внимание уделяется ребенку, легко забыть о собственном самочувствии. Однако следить за своим здоровьем необходимо, потому что это помогает защитить вас и ребенка. Не упускайте возможности отдохнуть, просите о помощи, если она вам требуется, а в случае сильного эмоционального истощения, подавленности или тревожности обратитесь к медицинскому специалисту.

Тревожные признаки. Незамедлительно обращайтесь за медицинской помощью, если у новорожденного наблюдается: высокая температура, быстрое распространение сыпи, напоминающей синяки или подкожное кровотечение и не бледнеющей при надавливании стаканом из прозрачного стекла; судороги, вялость мышц или летаргия; затруднение дыхание (с шипением и свистом или втягиванием живота при вдохе); желтушность (пожелтение кожи); не проходящая нескольких часов рвота или постоянное срыгивание жидкостей; понос, особенно с кровью или на фоне высокой температуры, признаки обезвоживания (подгузники долго остаются сухими, сухость во рту, впавший родничок).

Доверяйте своим ощущениям. Если вы заметили, что ребенка что-то беспокоит, обратитесь за советом к медицинскому специалисту.

**ЗДОРОВЬЕ МАТЕРЕЙ И НОВОРОЖДЕННЫХ – ЭТО ОСНОВА
ЗДОРОВЬЯ СЕМЬИ И ОБЩЕСТВА И ЗАЛОГ БЛАГОПОЛУЧНОГО
БУДУЩЕГО ДЛЯ ВСЕХ НАС.**