

НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ МАТЕРИ И РЕБЕНКА

31 марта - 6 апреля

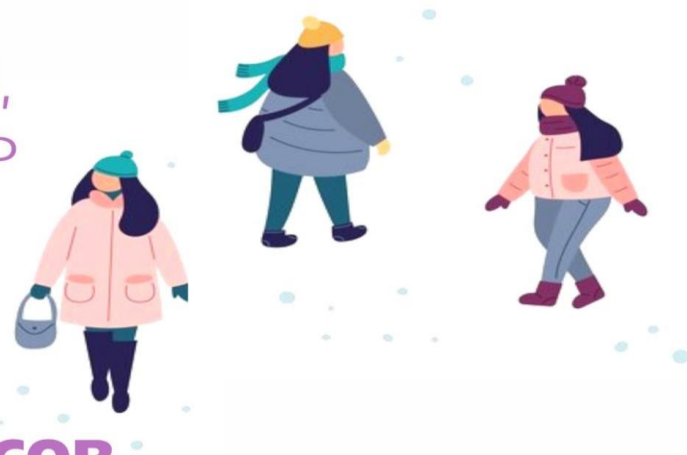
5 апреля - День
неонатолога



РЕКОМЕНДАЦИИ БУДУЩЕЙ МАМЕ

ЗАЙМИТЕСЬ УКРЕПЛЕНИЕМ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ:

- ✓ **БОЛЬШЕ ГУЛЯЙТЕ,**
ЖЕЛАТЕЛЬНО БЫСТРЫМ ШАГОМ,
ЧТО ПОВЫШАЕТ ВЫНОСЛИВОСТЬ
И БЛАГОТВОРНО ВЛИЯЕТ
НА СЕРДЕЧНУЮ МЫШЦУ



- ✓ **ЗАКАЛЯЙТЕСЬ
И СТАРАЙТЕСЬ ИЗБЕГАТЬ СТРЕССОВ**

- ✓ **НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ЕЖЕДНЕВНОЙ ЗАРЯДКЕ
ИЛИ ГИМНАСТИКЕ**





Грудное вскармливание является одним из наиболее эффективных способов обеспечения здоровья и выживания ребенка, но, тем не менее, 2 из 3 младенцев не получают исключительно грудного вскармливания в течение рекомендованных **6 месяцев**

ФАКТОРЫ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПОВЛИЯТЬ НА РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ

АБОРТЫ

**ЗАБОЛЕВАНИЯ,
ПЕРЕДАЮЩИЕСЯ
ПОЛОВЫМ ПУТЕМ**

**ВРЕДНЫЕ
ПРИВЫЧКИ**

**НЕПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ**

ВОЗРАСТ

**ПРОБЛЕМЫ
СО ЗДОРОВЬЕМ**

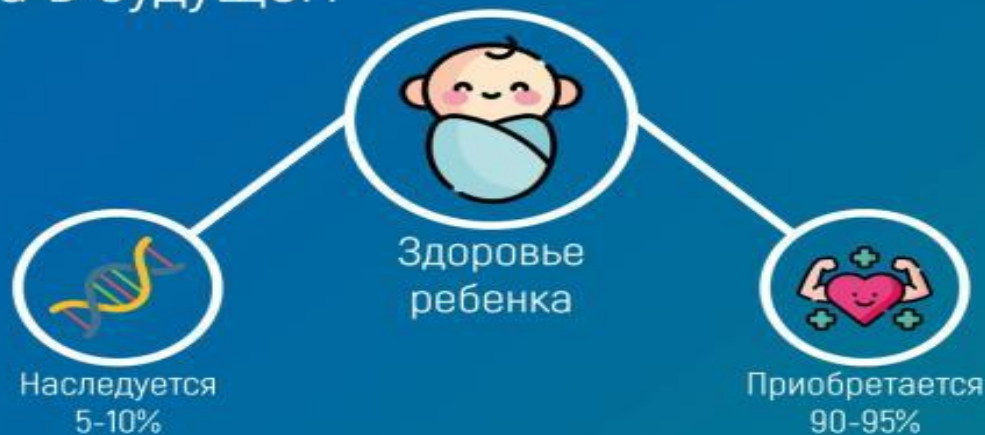
**ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ
ОБСТАНОВКА**

**ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ
СОСТОЯНИЕ**

Почему важно заботиться о здоровье матери и ребенка?

Здоровье матери напрямую влияет на:

- ♦ возникновение осложнений во время беременности и родов;
- ♦ здоровье ребенка, начиная с внутриутробного периода;
- ♦ физическое и умственное развитие ребенка в будущем



Мир начинается с мамы, поэтому каждая женщина должна помнить:



о профилактике заболеваний и диспансеризации, которые станут превентивными мерами и основой здорового будущего;



о необходимости отслеживания и своевременной корректировке дефицитных состояний;



о психологическом комфорте в семье - основе счастливого детства и материнства.

ЧТО ЕСТЬ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ



НЕДОВАРЕННЫЕ
ЯЙЦА



НЕДОВАРЕННОЕ
МЯСО



СЫРАЯ РЫБА
И СУШИ



ЧРЕЗМЕРНОЕ
КОЛИЧЕСТВО
КОФЕИНА



АЛКОГОЛЬ



ХИЩНЫЕ ВИДЫ РЫБЫ



ОВСЯНАЯ КАША



НЕХИЩНЫЕ
ПОРОДЫ РЫБЫ



ЗЕЛЕНЬ



ОРЕХИ



БОБЫ &
ЗЛАКИ



ЙОГУРТ



АВОКАДО



ПОСТНОЕ МЯСО



ПЛОХО



ХОРОШО

ОСЛОЖНЕНИЯ АБОРТА

- **БЛИЖАЙШИЕ**

1. Кровотечение
2. Гнойно-септические заболевания
3. Нарушения целостности органа

- **ОТДАЛЕННЫЕ**

1. Дисфункция гипоталамо-гипофизарно-яичниковой системы(НЛФ, МФЯ, ДМК, функциональная гиперпролактинемия, СПКЯ, ановуляция)
2. Патология рецепторного аппарата
3. Невынашивание, бесплодие
4. Заболевания шейки матки, повышение риска рака эндометрия и молочных желез

Первый скрининг является самым главным, принципиальным и достоверным.

Он проводится в сроки от 11 до 14 недель беременности, включает в себя ультразвуковое исследование и биохимические параметры.

Если на этом скрининге врач выявит какие-либо отклонения в развитии, подозрения на хромосомные патологии у ребенка, будут назначены дополнительные уточняющие исследования:

- неинвазивный скрининг-тест по крови матери;
- инвазивные исследования — биопсия хориона, амнио или кордоцентез.

Второй скрининг проводится с 19 по 21 недели беременности. Он определяет врожденные пороки развития плода.



Мама,
сохрани мне
ЖИЗНЬ!

*Когда
я вырасту,
я буду защищать тебя!*

