

30 МАРТА - 05 АПРЕЛЯ 2026

**НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ МАТЕРИ
И РЕБЕНКА**



Причины развития внутриутробных аномалий плода

Все возможные причины развития врожденных пороков развития можно разделить на две группы:

1. Наследственные (патология передается ребенку от одного или обоих родителей через мутированные гены);

2. Тератогенные факторы:

- Прием лекарственных препаратов (неконтролируемый прием лекарственных средств может привести к различным порокам развития);
- Вредные привычки матери (курение, прием алкоголя и наркотических препаратов);
- Инфекционные заболевания (корь, краснуха, цитомегаловирус и др.);
- Воздействие ионизирующего облучения;
- Воздействие химикатов (бензол, ртуть);
- Механические факторы (опухоли матки, неправильные положения плода);
- Травма матери в первом триместре;
- Профессиональные вредности родителей.



Твой план питания по триместрам

1-Й ТРИМЕСТР

ПОСТАРАЙСЯ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ РАФИНИРОВАННЫХ И ВЫСОКОКАЛОРИЙНЫХ ПРОДУКТОВ.

КАЛЬЦИЙ

Употребляй молочные продукты, нунжут, бобовые, зелень. Для усвоения кальция полезны овощи и фрукты.



МАРГАНЕЦ

Этим элементом богаты орехи, свекла, морковь, нурица, говядина, печень. А также шпинат, салат и абрикосы.



На полдник съедай горсть орехов. Фундук, фисташки, миндаль, арахис. Эти продукты богаты марганцем и белком.

РАСТИТЕЛЬНЫЙ БЕЛОК

Растительным белком богаты чечевица, соя, горох, фасоль. Употребляй также молочные продукты.



2-Й ТРИМЕСТР

ПОМНИ, ЧТО ТВОЕ ПИТАНИЕ В ЭТОТ ПЕРИОД ФОРМИРУЕТ ВКУСОВЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ МАЛЫША.

БЕЛКИ

Рыба, красное мясо и птица, творог – незаменимые источники белка животного происхождения.



Из жирной рыбы можно получить полиненасыщенные жирные кислоты омега-3, важные для развития мозга.

ВИТАМИНЫ А, D, Е

Овощи, фрукты, злаки, растительные масла – это источник жирорастворимых витаминов.



КАЛЬЦИЙ

Сыр, молоко, зелень, семена кунжута – лучший источник кальция. Помни, что потребность в нем сейчас возрастает!



3-Й ТРИМЕСТР

ПИТАНИЕ НЕ ДОЛЖНО ПЕРЕГРУЖАТЬ ОРГАНИЗМ. ПУСТЬ ОНО БУДЕТ ЛЕГКИМ И СБАЛАНСИРОВАННЫМ.

УГЛЕВОДЫ

Крупы (гречка, рис, кукуруза), а также фрукты и овощи – лучший источник медленных углеводов.



Сейчас тебе лучше отказаться от мучного и сладкого. Поверь, в твоём положении пустые калории ни к чему!

КАЛЬЦИЙ

Легкий кефир, домашний йогурт без сахара пополнит твой организм кальцием. И не забывай о свежих салатах!



ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ

Очень полезны морская жирная рыба и нерафинированные растительные масла (особенно льняное масло).



ПЛАНИРУЙТЕ
БЕРЕМЕННОСТЬ



СОХРАНЯЙТЕ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ



ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ
ПОЛОВЫХ
ИНФЕКЦИЙ



ПРОХОДИТЕ
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ
ОСМОТРЫ

ПРАВИЛЬНО
ПИТАЙТЕСЬ



ОТКАЖИТЕСЬ
ОТ ВРЕДНЫХ
ПРИВЫЧЕК

ИЗБЕГАЙТЕ
ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ



СОБЛЮДАЙТЕ
ГИГИЕНУ



ПОМНИТЕ, ЧТО РОЖДЕНИЕ РЕБЕНКА НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ СЛУЧАЙНОСТЬЮ!

Причины бесплодия?

Если при регулярной половой жизни без предохранения беременность не наступает в течение одного года, то можно предполагать бесплодие и начинать обследование обоих супругов.

По классификации ВОЗ различают 16 причин мужского и 22 причины женского бесплодия

16

22

Мужской фактор считается причиной бесплодного брака, если женщина здорова, а у мужчины есть нарушение оплодотворяющей способности спермы, патология сексуальной или эякуляторной функций

Если причиной бесплодия являются заболевания женщины, то говорят о женском бесплодии (30%)

На долю мужского бесплодия приходится около 30% бесплодных браков

При нарушении гормональной регуляции диагностируется эндокринная форма бесплодия, при отсутствии или непроходимости маточных труб говорят о трубной форме бесплодия



У 3% супружеских пар с нормальными показателями функции репродуктивной системы бесплодие может быть обусловлено иммунологической несовместимостью, когда в организме женщины образуются антитела, которые инактивируют сперму партнера

И наконец, бесплодие может быть и среди совершенно здоровых и хорошо совместимых супружеских пар. Это случаи так называемого идиопатического (необъяснимого) бесплодия



Какие анализы обязательны во время беременности:

1 триместр	2 триместр	3 триместр
<ul style="list-style-type: none">→ Полный анализ крови→ Анализы мочи→ Проба Кумбса для антител анти-RH→ Тест на краснуху→ Тест на токсоплазмоз→ УЗИ→ Би-тест (хромосомные аномалии)→ Биопсия хориона	<ul style="list-style-type: none">→ Полный анализ крови→ Анализы мочи→ Тест на краснуху→ Тест на токсоплазмоз→ УЗИ→ Три-тест (хромосомные аномалии)→ Амниоцентез	<ul style="list-style-type: none">→ Полный анализ крови→ Анализы мочи→ Тест на краснуху→ Тест на токсоплазмоз→ УЗИ→ Мазок→ Тест на стрептококка→ Кривая уровня глюкозы

При беременности высокого риска: флоуметрия, эхокардиография плода, исследование на хромосомные заболевания

Подготовка женщины к ЭКО



Комплексное обследование



- Определение концентрации гормонов в крови;
- Анализ мазков из влагалища, уретры, цервикального канала;
- Общий анализ крови и мочи;
- Определение группы крови и резус-фактора.



УЗИ
репродуктивных
органов



Консультации
профильных
специалистов

Стимуляция овуляции

Для созревания яйцеклеток в яичниках врач-репродуктолог назначает пациентке гормональную терапию. Подготовка к овуляции заключается в точном соблюдении схемы приема гормонов.



При ЭКО в естественном цикле стимуляция созревания яйцеклетки не проводится.

Забор яйцеклеток

Для подготовки к манипуляции пациентке необходимо сделать анализ крови, сделать ЭКГ и пройти консультацию анестезиолога.



Забор фолликулов.
Выполняется на 13-15
день менструального
цикла.



Культивирование эмбрионов

Данные манипуляции уже не зависят от женщины, поэтому и готовиться к ним не нужно.



Оплодотворение, культивирование и отбор жизнеспособных эмбрионов выполняются специалистами в лабораторных условиях.

Трансплантация эмбрионов в полость матки

Пациентка должна сдать анализ крови на гормоны.



Процедура проводится на 3-5 день после оплодотворения.



После трансплантации эмбрионов назначается **курс гормональных препаратов**, который необходимо пройти в точности с составленной схемой.

ЧТО МОЖНО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ПОВЫСИТЬ ШАНСЫ НА ЗАЧАТИЕ?



Вести регулярную половую жизнь



Отслеживать овуляцию и благоприятные для зачатия дни



Правильно питаться



Принимать витамины и минералы



Поддерживать водный баланс



Исключить стресс, при необходимости посещать психолога



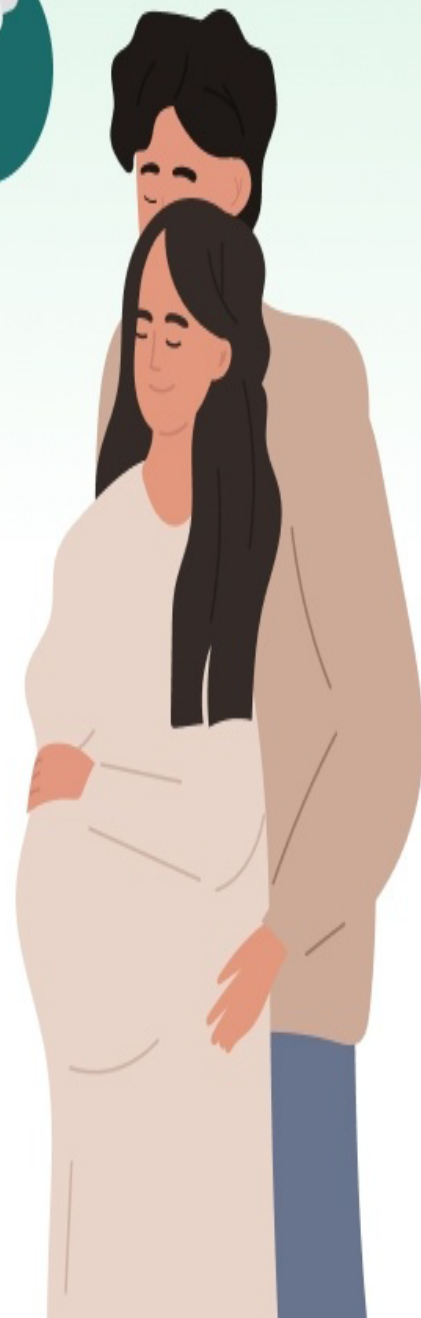
Отказаться от вредных привычек



Заниматься спортом умеренно



Отказаться от некоторых лекарственных препаратов (по рекомендации врача)



Преимущества грудного вскармливания

ДЛЯ РЕБЁНКА:

- ♥ СПОСОБСТВУЕТ ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ РАЗВИТИЮ И ФОРМИРОВАНИЮ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЧЕРТ РЕБЁНКА, НЕЖНЫМ, ТРОГАТЕЛЬНЫМ ОТНОШЕНИЯМ МАТЕРИ И РЕБЁНКА;
- ♥ ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ;
- ♥ ЛЕГКО УСВАИВАЕТСЯ;
- ♥ СПОСОБСТВУЕТ ГАРМОНИЧНОМУ РОСТУ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОМУ РАЗВИТИЮ РЕБЁНКА;
- ♥ ПРЕПЯТСТВУЕТ ВОЗНИКНОВЕНИЮ ДИАТЕЗА, РАХИТА, АНЕМИИ.
- ♥ НАДЁЖНО ЗАЩИЩАЕТ ОТ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫХ И РЕСПИРАТОРНЫХ ИНФЕКЦИЙ, ПНЕВМОНИИ;
- ♥ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ ВОЗНИКНОВЕНИЕ ОЖИРЕНИЯ, АЛЛЕРГИИ, ДИАБЕТА, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ, ОНКОЛОГИЧЕСКИХ И ДРУГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ В БОЛЕЕ СТАРШЕМ ВОЗРАСТЕ.



ДЛЯ МАТЕРИ:

- ♥ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ ПОСЛЕРОДОВЫЕ КРОВОТЕЧЕНИЯ, СПОСОБСТВУЯ СОКРАЩЕНИЮ МАТКИ;
- ♥ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ РАЗВИТИЕ ЛАКТОСТАЗА И МАСТИТА;
- ♥ СНИЖАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ НОВООБРАЗОВАНИЙ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ И ЯИЧНИКОВ;
- ♥ ПОМОГАЕТ ИЗБЕЖАТЬ НОВОЙ БЕРЕМЕННОСТИ В ПЕРВЫЕ МЕСЯЦЫ ПОСЛЕ РОДОВ;
- ♥ СОХРАНЯЕТ БЮДЖЕТ СЕМЬИ, УКРЕПЛЯЕТ СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ.

Мамочка! Корми меня грудью и – будем здоровы!

Представьте мир без прививок...

Дифтерия

20 % шансов заболеть,
10 % риска умереть

Корь

1 % риска умереть и
5 % – стать инвалидом

Туберкулез

в т. ч. Миллиарный
ТБ и менингит

Полиомиелит

70 % риска остаться
инвалидом на всю жизнь

Паротит

0,1 % риска глухоты,
риск бесплодия
в будущем

Краснуха

Риск рождения в
будущем ребенка с
синдромом врожденной
краснухи

Коклюш

50 % риска мучительно кашлять
в течение 2–3 месяцев, 1 %
риска энцефалита или
легочного осложнения

Хронический гепатит В

с перспективой цирроза
и рака печени

Анафилактический шок

(т. к. травма потребует введения
противостолбнячной сыворотки)



Памятник нерождённым детям

(Словакия)



Аборт не аннулирует
твою беременность, он делает
тебя матерью
МЁРТВОГО (убитого тобой) РЕБЁНКА !

**МАМА,
НЕ УБИВАЙ МЕНЯ!**

**НЕ ДЕЛАЙ
АБОРТ!**



Я ОЧЕНЬ ЛЮБЛЮ ТЕБЯ!

**5 апреля –
День неонатолога**

Здоровья врачам и их маленьким
пациентам!

