

ДОКТОР Витамин

16+

№10 апрель 2026 г.
ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.
Распространяется бесплатно.

САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА - ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ



Анемия при
беременности

<< СТР. 1



Готовимся
стать
родителями

<< СТР. 6



Любимая
газета-
в онлайн-
формате.
Переходите
в группу
по QR - коду.

Неделя здоровья матери и ребенка

Анемия при беременности

Беременность — время, когда организм мамы работает за двоих, и запасы железа расходуются с удвоенной силой. Как не пропустить первые признаки анемии и что делать, чтобы малыш не страдал от нехватки кислорода? Своими рекомендациями поделилась заведующий отделом, врач-акушер-гинеколог ГБУ «Курганский областной перинатальный центр» Ирина Вадимовна Журавская.

Анемия при беременности чаще всего связана с дефицитом железа. Это состояние, когда организму не хватает «материала» для нормального переноса кислорода, и в итоге страдает самочувствие мамы и может ухудшаться снабжение малыша кислородом. Хорошая новость: анемия обычно хорошо лечится, если выявить её вовремя и выполнять рекомендации.

Почему анемия так часта у беременных:

Во время беременности увеличивается объём крови,

растут потребности плода и плаценты, а железо активно расходуется. Если «запасы» железа до беременности были небольшими или питание не покрывает потребность, развивается анемия.

Кто в группе риска:

- обильные менструации до беременности;
- короткий интервал между беременностями;
- многоплодная беременность;
- токсикоз с плохим питанием;
- вегетарианство/скудное по белку питание;



- заболевания желудка и кишечника (плохое всасывание);
- ранее выявленный низкий ферритин.

Первые признаки, на которые стоит обратить внимание:

Анемия может развиваться постепенно, и женщина привыкает к плохому самочувствию, списывая всё на беременность. Но есть симптомы, которые должны насторожить:

- слабость, быстрая утомляемость;



- головокружение, потемнение в глазах;
- одышка и сердцебиение при обычной нагрузке;
- бледность кожи и слизистых;
- ломкость ногтей, выпадение волос;
- сухость кожи;
- необычные вкусовые желания (например, тянет на мел, лёд, сырой крахмал);
- частые простуды.

Если узнали себя хотя бы в нескольких пунктах, не терпите и не "поднимайте железо сами наугад" — лучше обследоваться.

Чем опасна анемия при беременности (осложнения)

Для мамы:

- выраженная слабость;
- снижение работоспособности;
- хуже переносится нагрузка и роды;
- выше риск осложнений при кровопотере в родах;
- дольше восстановление после родов;
- чаще бывают головокружения, обмороки.

Для малыша:

- риск задержки роста плода;
- риск гипоксии (недостатка

кислорода);

- выше вероятность преждевременных родов;
- ниже "запас" железа у ребёнка после рождения;

Важно: не каждая анемия обязательно приведёт к осложнениям, но риск растёт, если состояние долго остаётся без лечения.

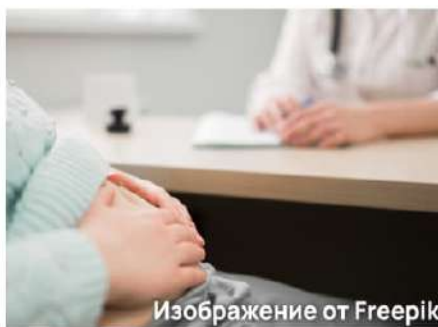
Какие обследования нужны:

Обычно достаточно простых анализов, которые назначает ваш врач:

- общий анализ крови (гемоглобин, эритроциты и показатели эритроцитов);
- ферритин (показывает запасы железа);

По ситуации могут понадобиться:

сывороточное железо, насыщение трансферрина, витамин B12 и фолаты (если есть подозрение на другой тип анемии),



дополнительные обследования, если анемия выраженная или не поддаётся лечению.

Что нужно делать, если анемия подтвердится. Не откладывать лечение.

Анемия не "пройдёт сама", потому что потребности в желе-

зе во время беременности обычно только растут. Принимать препараты так, как назначил врач.

Чаще всего назначают препараты железа внутрь (таблетки/капсулы). Эффект не мгновенный, обычно самочувствие улучшается раньше, а восстановление запасов железа занимает больше времени.

Правильно принимать железо, чтобы оно лучше усваивалось.

Общие правила (если врач не сказал иначе): запивать водой, не сочетать одновременно с молочными продуктами, чаем, кофе (они снижают всасывание), если есть дискомфорт в желудке, врач подберёт форму, дозировку или другой режим приема.

Контроль анализов

Важно не только "поднять гемоглобин", но и восстановить запасы железа. Поэтому врач обычно контролирует показатели в динамике и говорит, сколько времени продолжать приём.

Питание — помощь, но не замена лечения

Железо из пищи полезно, но при уже сформированной анемии одной диетой чаще всего не обойтись.

Что поддерживает:

- красное мясо, птица, рыба (железо усваивается лучше);
- бобовые, гречка, зелень (как дополнение);

- витамин С в рационе помогает усваивать железо.

Важные “нельзя”

- не назначайте себе железо самостоятельно “на всякий случай”;
- не прекращайте лечение, как только стало легче (частая причина возврата анемии);

- не заменяйте препарат железа только “гранатами, яблоками и гречкой” — это поддержка, но не полноценное лечение.

Если вы беременны, попросите у своего врача проверить показатели крови и ферритин (особенно при слабости, одышке, сердцебиении, головокружении). Анемия — одно из самых частых состо-

яний при беременности, и именно поэтому её нельзя игнорировать. Она хорошо диагностируется и в большинстве случаев хорошо лечится.

Ваш вклад в здоровье малыша начинается с простого: пройти обследование вовремя и ответственно относиться к лечению.

Чем материнское молоко полезно для ребенка

Лучшая еда для малышей — грудное молоко. Оно обеспечивает достаточным количеством энергии и практически всеми питательными веществами в первые шесть месяцев жизни.

Единственными исключениями являются витамины D и K, необходимые для нормального роста и развития ребенка, — в грудном молоке их недостаточно. Зато в нем большое количество веществ, которые защищают детей от заболеваний.

Состав грудного молока довольно сложный. Еда и напитки, которые употребляет женщина во время кормления грудью, во многом определяют запах и вкус грудного молока. Вредные для ребенка вещества, содержащиеся в алкоголе, табаке, лекарствах, некоторых травах и даже кофеин из кофе и чая попадают в грудное молоко, если их употребляет мать.

Грудное молоко можно разделить на три вида:

Молозиво — молоко, появляющееся в первые часы после родов. Молозиво содержит относительно большое количество веществ, защищающих ребенка от различных заболеваний. Кроме того, оно богато холестерином, альбумином, фосфолипидами, витаминами A, E и K, натрием, цинком и селеном. Молозиво содержит относительно мало воды, лактозы и жира.

Переходное молоко — появляется с первых дней до двух недель после рождения.

Зрелое грудное молоко — приходит примерно через две недели после рождения.

При переходе от молозива к зрелому грудному молоку концентрация в нем веществ, обеспечивающих защиту ребенка, уменьшается. Но поскольку ребенок, становясь старше, выпивает больший об-



Изображение от Freepik

ъем, он все равно получает достаточное их количество.

Также во время грудного вскармливания состав грудного молока постепенно изменяется. Производимое женщиной молоко может различаться по содержанию в нем жира от кормления к кормлению. Насколько высоко будет содержание жира в грудном молоке, зависит от того, как часто и в течение какого времени мать кормит. Таким образом, организм матери фактически регулирует снабжение ребенка энергией.

Различные вещества, содержащиеся в грудном молоке, способствуют развитию

иммунной системы ребенка. Это позволяет организму малыша вырабатывать больше антител, что значительно повышает его устойчивость к инфекциям.

К таким веществам относятся:

- лактоферрин – предотвращает размножение болезнетворных бактерий в кишечнике;
- лизоцим – повреждает клеточную стенку патогенных бактерий и тем самым убивает их;

- олигосахариды – предотвращают прикрепление бактерий к стенке кишечника;

- sIgA (секреторный иммуноглобулин А) – защищает малыша от кишечных и респираторных заболеваний;

- факторы системы комплемента – важны для неспецифической защиты от бактерий и других проникающих в организм возбудителей болезней;

- факторы роста, нуклеотиды и полиамины – стимулируют рост и созревание желудочно-кишечного тракта.

Количество питательных веществ в грудном молоке лишь незначительно зависит от того, что ест мать. Если кормящая женщина не получает достаточно питательных веществ, то полноценность состава молока достигается за счет ресурсов организма и ее здоровья. Именно поэтому во время кормления грудью женщинам необходимо обращать особое внимание на свое питание.

Источник: портал
«Федеральной
службы по надзору
в сфере защиты прав
потребителей и благополучия
человека» здоровое-питание.рф



Изображение от Freepik

Как рацион ребенка влияет на качество его дальнейшей жизни.

Рациональное питание можно с уверенностью назвать важнейшим фактором детского здоровья. Если ребенок питается правильно и разнообразно, получает достаточно витаминов, микроэлементов, белков, жиров, углеводов – это послужит надежной профилактикой ожирения, кариеса, анемии, болезней сердечно-сосудистой системы и органов пищеварения в настоящем и в будущем.

Пищевые привычки и здоровье ребенка

В то же время российские педиатры отмечают стремительный рост количества детей с избыточным весом и сопутствующими заболеваниями. У детей дошкольного возраста (3–7 лет) почти в половине случаев имеется лишний вес. Среди школьников каждый десятый мальчик и каждая пятая девочка больны ожирением. Важно помнить о том, что здоровые пищевые привычки у ребенка закладываются только в семье. Причем начинать лучше еще до того, как ваш ребенок появится на свет.

Рацион мамы – залог здоровья малыша

Риски ожирения могут передаваться «по наследству»: если мама и папа питаются неправильно, сами имеют лиш-

ний вес, то и детям подобных проблем практически не избежать. Особенно важно сбалансированно питаться во время беременности – рацион мамы формирует обмен веществ у ребенка, отвечает за его гармоничное развитие в дальнейшем.

Будущим мамам весьма рекомендуется есть побольше овощей, фруктов, творога, несладких кисломолочных продуктов, нежирного мяса, рыбы и круп (прежде всего гречки и овсянки). А вот жирным, соленым, копченым, сладким – не злоупотреблять. К тому же малыш знакомится со вкусом еды уже в утробе, где он заглатывает околоплодные воды. Таким образом, вкусовые предпочтения беременной женщины передаются и ее ребенку.



Изображение от Freepik

Мамино молоко для самых маленьких

Самое лучшее питание для младенца – материнское грудное молоко. Конечно, бывают ситуации, когда естественное вскармливание по каким-то причинам не получается. Но если проблем нет, то до 1,5–2 лет ребенка лучше кормить грудью. Таковы рекомендации Всемирной организации здравоохранения и отечественных специалистов.

Начиная с шестого месяца вводится прикорм.

Делать это нужно постепенно, в соответствии с определенными правилами. Они помогут вовремя приучить ребенка к различным видам продуктов. При знакомстве с новыми блюдами нужно проявить терпение: по одному новому вкусу за один раз. Если чувствуете, что малыш привык к продукту, то можно смело переходить к следующему, но не ранее, чем через 10–14 дней. Если ребенок отказывается, то насильно заставлять его есть не нужно.

Со взрослой едой малыша начинать знакомить лучше

позже. Некоторые родители дают пробовать совсем маленьким детям продукты с ярко выраженными вкусами – например, копчености или соления. Но так у крохи легко сбить вкусовые ощущения, и впоследствии ребенок перестает наслаждаться здоровой едой.

Следим за питанием в детском саду и школе

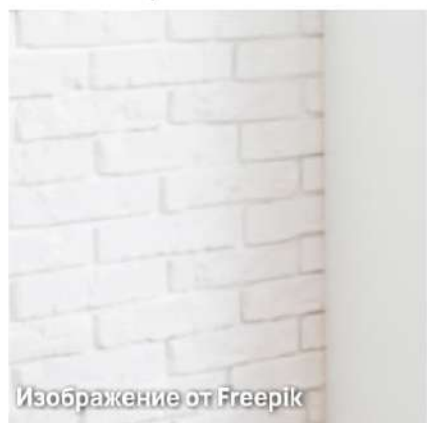
Педиатры рекомендуют следить за меню ребенка, когда он питается вне дома. В нашей стране государство проводит комплексную работу для того, чтобы питание в образовательных учреждениях было качественным и здоровым. Этим в том числе занимается Роспотребнадзор. В 2019 году в 2800 школах пяти регионов была опробована система мониторинга питания школьников. Исследование с участием 15 тысяч учащихся и родителей учеников 2, 5 и 10 классов показало, что в меню не хватает овощей, фруктов, жидких молочных продуктов. Более 78% детей школьного возраста регулярно употребляют сладкую выпечку и газировку, 60% едят слишком много жира и соли. Часто встречается весьма ко-

роткий интервал между временем первого завтрака (дома) и второго (в школе), менее двух часов. Не всегда в школьной доступности есть питьевая вода.

Принимаются меры, чтобы исправить ситуацию к лучшему. Например, все ученики начальных классов получают бесплатное горячее питание. Дома ребенка также всегда должна ждать здоровая и вкусная еда. При этом перекормливать своего ребенка в попытках «наверстать упущенное в школе» ни в коем случае не стоит.

Детская полнота – не норма!

Многие взрослые, особенно в самом старшем поколении, рассуждают по привычке: «Подрастет – похудеет». Это миф, причем злобный и антинаучный. Если ребенок явно имеет лишний вес, нельзя ждать и надеяться на то, что с возрастом «рассосется». Ситуацию желательно обсудить с эндокринологом, выявить причины избыточного веса и скорректировать его. Чем раньше это будет сделано, тем проще и приятнее будет жизнь ребенка.



Изображение от Freepik



Так, одной из главных причин прибавления в весе является недостаток необходимых физических нагрузок. Сегодня это нередко связано с увлечением детей электронными игрушками. Они часами могут неподвижно сидеть за разного

рода гаджетами. При этом родители зачастую поощряют такие занятия, не задумываясь о том, чем заплатит ребенок за их комфорт и спокойствие. Не забывайте, что активные игры, спорт и прогулки – важная составляющая нормального

развития вашего ребенка.

Источник: портал
«Федеральной
службы по надзору
в сфере защиты прав
потребителей и благополучия
человека» здоровое-питание.рф



Изображение от Freepik

Путь к долгожданной беременности начинается задолго до момента зачатия и включает комплексную подготовку обоих будущих родителей.

Врачи-гинекологи отмечают, что грамотное планирование помогает создавать благоприятные условия для зачатия и будущего рождения здорового малыша.

Почему подготовка к беременности так важна?

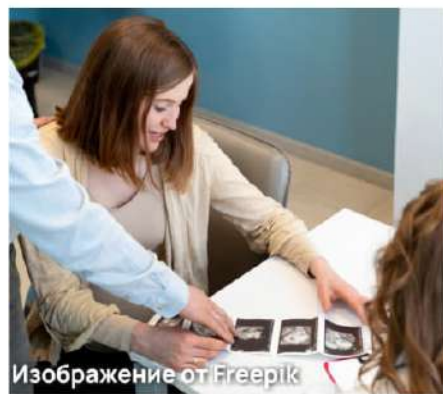
В прегравидарный период (предшествующий беременности) закладываются основы здоровья будущего ребёнка. Это время позволяет скорректировать факторы риска, которые позднее будет изменить гораздо сложнее, избежать осложнений или преждевременных родов, снизить вероятность врождённых дефектов ребёнка.

Когда стоит задуматься о на-

Готовимся стать родителями

Чале подготовки?

- До отмены контрацепции, чтобы пройти необходимые обследования и скорректировать образ жизни.
- Для женщин и мужчин до 30 лет 3-6 месяцев будет достаточно, а с увеличением возраста (с 35 лет) вопросы подготовки требуют большего внимания и индивидуального подхода.



Изображение от Freepik

ВАЖНО! Медицинский стандарт – оптимальный перерыв между родами и новым зачатием составляет не менее двух лет для восстановления женского организма и минимизации рисков для будущего ребёнка.

С чего начать свой путь к

долгожданному материнству и отцовству?

Отличный вариант: мужчинам и женщинам репродуктивного возраста (18-49 лет) пройти диспансеризацию с целью оценки репродуктивного здоровья, получить рекомендации специалистов по формированию дальнейшего плана действий: дообследование, профилактические прививки и пр.

Изменения в образе жизни – ещё один важный шаг:

- Отказ от алкоголя и курения
- Коррекция массы тела и переход на правильное питание
- Повышение физической активности

Всё это оказывает прямое влияние на качество сперматозоидов и состояние женского организма.

Готовиться к беременности важно вдвоём. Раннее обследование и взаимная поддержка – ключевые условия на пути к счастливому родительству.

Детский сон: как обеспечить детям здоровый и полноценный сон



Изображение от Freepik

Качественный сон — залог полноценного развития ребенка. Он снимает накопившиеся за день усталость и напряжение, необходим для восстановления организма, правильного формирования всех систем и органов ребенка, эффективной работы иммунной системы и мозга. Вот почему родителям так важно следить за тем, чтобы ребенок получал рекомендуемую для его возраста норму сна. Все, что нужно знать взрослым о детском сне, — в этой статье.

Режимы сна и бодрствования

Родителям важно следить, чтобы ребенок придерживался режима сна и отдыха, основанного на физиологических потребностях детского организма. Как этого добиться?

Вот несколько лайфхаков для родителей, которые помогут его соблюдать:

Старайтесь не отклоняться от графика отхода ко сну. Если укладывать и поднимать ребенка в одно и то же время

даже в выходные, удастся установить его так называемые внутренние часы.

Создайте свои «сонные» ритуалы. Что это будет — купание, чтение книги, спокойные занятия или пение колыбельной — решать только вам и вашему ребенку.

Обеспечьте ему физнагрузки. Дети, которые проводят время активно, лучше засыпают и безмятежнее спят. Главное — избегать энергичных игр перед сном.

Контролируйте длительность тихого часа. Чем старше ребенок — тем меньше он спит днем. Чересчур долгий дневной сон может отрицательно сказаться на качестве ночного.

Кормить ребенка лучше за 30–60 минут до начала сна. За это время организм успеет усвоить пищу, но не успеет сильно проголодаться.

На ночь маленьких детей желательно укладывать в 20:00–21:00, а ребят постарше — в 20:30–21:30. Главное, чтобы ребенок высыпался, был активен и хорошо себя чувствовал.

Ведите счет часам, которые ребенок провел во сне. Тут все зависит от возраста. Но-

ворожденные спят до 20 часов в сутки, малыши 2–4 лет — примерно 16 часов, 4–5-летним достаточно 13 часов, в 6–7 лет хватает 12 часов сна, а подросткам — всего 9 часов. Но каждый ребенок индивидуален, и не все дети вписываются в эти жесткие рамки.

Для спокойствия и уюта в детской

Чтобы детям было легче засыпать, и их сон был крепким, нужно создать комфортную атмосферу в спальне.

Уютная обстановка. Пусть на детской постели «живут» мягкие игрушки, но ровно столько, чтобы во сне ребенок мог свободно двигаться в своей кровати.

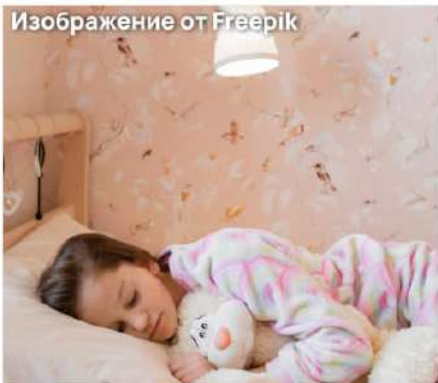
Правильная температура. Она должна быть примерно 20–23 градуса по Цельсию. По мере взросления ребенка температуру можно постепенно снижать до 18 градусов. Регулярно проветривайте комнату перед сном, но избегайте сквозняков.

Оптимальная влажность воздуха. Для новорожден-



Изображение от Freepik

Изображение от Freepik



ных показатель влажности в детской должен составлять около 65%. Для остальных детей эти параметры варьируются от 40 до 60%. Низкий уровень влажности воздуха в помещении приводит к частым простудам, проблемам с бронхами и кожей.

Удобная одежда для сна. Пижаме не должна стеснять движения ребенка. Из материалов для нее подойдут трикотаж или чистый хлопок.

Подготовка ко сну. За час до сна выключите гаджеты, приглушите свет и займитесь чтением или тихими играми. Если полную тишину перед сном обеспечить невозможно, исправьте ситуацию белым шумом — на помощь придут специальные устройства, издающие успокаивающие звуки природы.

Чем детский сон отличается от взрослого

Дети спят намного дольше взрослых. Новорожденным требуется 17–20 часов сна, их

старшим братьям и сестрам — до 14 часов.

Ребенок устает намного быстрее взрослого. Поэтому дети не в состоянии долго бодрствовать и обходиться без дневного сна.

Если у взрослых гормон сна мелатонин начинает продуцироваться между 21:00–22:00, то у детей — если задернуть шторы — уже после 17:00.

Продолжительность цикла сна у ребенка меньше, чем у взрослого человека (начиная примерно с 40 минут при рождении, с возрастом цикл сна увеличивается до 110–120 минут).

Медленный сон у взрослых длится дольше. Взрослые около 85% времени проводят в фазе глубокого сна (non-REM-сна). Дети — не больше 50%. Все остальное время

они спят поверхностным сном (REM-сном).

Сон взрослых стартует с глубокой фазы, а у детей до 4-месячного возраста — с поверхностной. Это необходимо детскому организму, чтобы усвоить полученные за день знания и сформировать хорошую память.

Кстати, помните фразу: «Спит сном младенца»? Глубокий сон малыша, действительно, намного крепче взрослого. Если ребенок вошел в эту фазу, никакой шум его не разбудит.

При появлении и развитии нарушений сна у ребенка обязательно обратитесь за консультацией к специалисту.

Источник:
портал Министерства
здравоохранения РФ
www.takzdorovo.ru



Изображение от Freepik

Ответственный за выпуск:
главный редактор Боровинских
Е.А. Контактный телефон: (3522)
23-82-57. Учредитель: ГБУ
"Курганский областной центр
медицинской профилактики,
лечебной физкультуры и
спортивной медицины".

Дата выхода в свет: 03.04.2026 г.
Тираж - 999 экз. Распространяется
бесплатно. 16+
Газета зарегистрирована
Управлением Роскомнадзора по
Курганской области.

Регистрационный номер:
ПИ № ТУ45-00320 от 25.01.2023
Адрес учредителя, издателя,
редакции, типографии: 640021,
Курганская обл., г. о. г. Курган,
г. Курган, ул. Советская, д.81,
помещение 1.

vk.com/kocmpmz.kurgan-med.rumedprof45.gosuslugi.ru