

16+

№14 апрель 2025 г.

ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.
Распространяется бесплатно.

ДОКТОР Виталин

САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА - ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ



Что нужно
знать о
прегравидарной
подготовке

<< СТР. 1



Узнай свой
шанс стать
родителем

<< СТР. 4



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

Неделя здоровья матери и ребенка

Что нужно знать о прегравидарной подготовке

О том, как правильно подготовиться к беременности, рассказала врач-акушер-гинеколог ГБУ «Межрайонная больница №2» Шевчук Лидия Георгиевна.

Что необходимо делать женщине (и мужчине) во время планирования беременности, чтобы она проходила комфортно и родился здоровый малыш?

Подготовка к беременности, или прегравидарная подготовка, — важный и часто недооцениваемый этап, который многие пары пропускают при планировании ребёнка.

Первый этап — посещение терапевта, андролога, гинеколога и лабораторные исследования. Особенно важно провериться на опасные инфекции, которые могут стать причиной нарушений развития плода, привести к самопроизвольному прерыванию беременности

или другим опасным осложнениям. Анализы сдают оба родителя: это связано с тем, что опасные вирусы и бактерии передаются и бытовым, и половым путём.

На этом же этапе врач назначит лечение острых и хронических заболеваний, которые могут помешать зачатию и повлиять на ребёнка. Дополнительно врач может назначить прививки, если их не делали раньше или у будущих родителей нет антител к возбудителям отдельных заболеваний.

Второй этап — это непосредственно подготовка женщины к зачатию. По согласованию с гинекологом рекомендуется начать приём витами-



нов, а также отказаться от вредных привычек, ввести в распорядок дня умеренную физическую активность и придерживаться сбалансированного рациона. Всё это позволит увеличить шансы на успешное зачатие и снизить риск прерывания беременности в первом триместре.

После наступления беременности важно на раннем сроке, желательно до 6–9 недель, посетить акушера-гинеколога и встать на учёт в женской консультации.



Изображение от Freepik

Перед подготовкой следует выбрать медицинское учреждение и врача, который сможет осмотреть обоих родителей, а также составить для них индивидуальный план обследования.

Начать лучше с терапевта — он соберёт анамнез, проведёт осмотр и назначит базовые исследования крови, мочи и кала. Если будут обнаружены симптомы каких-либо заболеваний, врач направит пациента к узкопрофильному специалисту.

Затем мужчине следует обратиться к андрологу — для оценки состояния репродуктивной системы и выявления инфекций, которые могут передаваться половым путём. По показаниям врач может назначить спермограмму и мазок из уретры — например, если есть признаки половой инфекции или проблемы с зачатием.

Женщине нужно записаться на консультацию к гинекологу, пройти назначенные осмотры и обследования. Вероятнее всего, врач проведёт осмотр влагалища и шейки матки, возьмёт мазки, а также выполнит УЗИ органов малого таза и молочных желёз — некоторые новообразования в них могут начать расти именно после наступления беременности из-за гормональных изменений.

Также терапевт, андролог или гинеколог по показаниям могут направить пациентов к узкопрофильным специалистам.

Выбор гинеколога.

Гинеколог проверяет состояние репродуктивной системы женщины и оценивает её способность к зачатию. На приём желательно идти сразу к тому врачу, у которого планируется ведение беременности, а возможно и роды. В таком случае у пациентки будет время понять, нравится ли ей подход и отношение специалиста.

Важно рассказать врачу о своих заболеваниях, перенесённых операциях и принимаемых лекарствах. Вероятно, некоторые из них придётся временно отменить: ряд медицинских препаратов может влиять на способность женщины к зачатию. Возможно, врач скорректирует терапию или направит пациентку к профильным специалистам с учётом её репродуктивных планов.

Дополнительно гинеколог назначит комплекс анализов: исследование микрофлоры влагалища, выявление предраковых изменений шейки матки, опасных инфекций, в том числе передаваемых половым путём. Их лечением важно заняться до наступления беременности. В противном случае как сама болезнь, так и лечение от неё могут привести к нарушениям развития плода и выкидышу.

После анализов врач может направить пациентку на ревак-

цинацию — например, от дифтерии, столбняка, кори, гепатита и краснухи. Эти инфекции могут с высокой вероятностью навредить будущей матери и ребёнку.

Также гинеколог может проконсультировать по рекомендуемому рациону питания, витаминам и биологически активным добавкам, которые женщине следует или не следует принимать. Это важно, так как бесконтрольный приём препаратов может привести к осложнениям.

Какие анализы сдавать?

Для большинства анализов, которые необходимы при подготовке к беременности, берут венозную кровь, а также мазки из половых органов.

Прежде всего, назначают клинический анализ крови — он покажет, есть ли в организме воспаление. Также женщинам назначают анализ на определение группы крови и резус-фактора. У резус-отрицательных женщин есть риск резусного конфликта — нарушения, при котором иммунные клетки материнского организма начинают атаковать клетки крови плода. В таком случае анализ рекомендуют сдать и отцу. Если он резус-положителен, врач сможет рас-



Изображение от Freepik

смотреть вариант лечения и предотвращения резус-конфликта — введение особого иммуноглобулина, который снижает иммунную реакцию женщины.

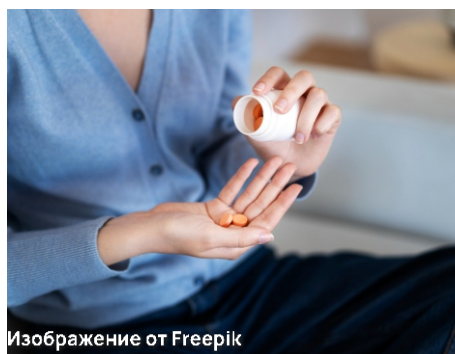
Ещё обоим партнёрам рекомендуется сдать анализ на TORCH-инфекции. Исследование включает выявление антител к токсоплазмозу, краснухе, вирусам герпеса, в том числе к герпесу 5-го типа — цитомегаловирусной инфекции.

Кроме того, важно сдать анализы и на другие инфекции — например, на гепатит, корь, ВИЧ.

Какие витамины принимать?

Витамины назначает врач-гинеколог, ведущий пациентку. Самостоятельно начинать приём витаминных комплексов не следует.

Чаще всего гинекологи рекомендуют женщинам принимать фолиевую кислоту — она нужна ребёнку в первые недели беременности для формирования центральной нервной системы. При необходимости врач также может назначить препараты с железом, витаминами группы В, полиненасыщенными жирными кислотами (омега-3), йодом, кальцием.



Изображение от Freepik

Как питаться?

Следует придерживаться сбалансированного рациона, исключить продукты с синтетическими добавками. Можно включить в рацион больше фруктов, овощей, цельнозерновых и молочных продуктов. Мясо и рыбу желательно есть нежареными — в отварном, запечённом или тушённом виде.

Женщинам также рекомендуется ограничить употребление крепкого чая и напитков с кофеином — они могут препятствовать зачатию и вынашиванию ребёнка.

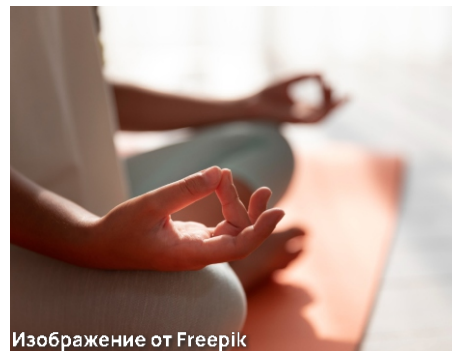


Изображение от Freepik

Физическая подготовка

Мужчинам важно избегать перегрева — в период зачатия лучше отказаться от посещения бани, сауны, а также от ношения тёплых брюк и тесного нижнего белья. Все эти факторы могут ухудшать качество спермы.

Обоим родителям следует заниматься умеренной физической активностью без перегрузок — больше ходить пешком, делать зарядку. Женщинам рекомендуется обратить внимание на йогу, пилатес или плавание, а также избегать силовых упражнений с большим весом. Кроме того, в период под-



Изображение от Freepik

готовки к зачатию и во время беременности важно отказаться от экстремальных видов спорта.

Психологическая подготовка

Очень важным шагом при подготовке к отцовству и материнству может стать осведомлённость. Можно пообщаться с врачом или почитать на проверенных медицинских сайтах о том, какие обследования предстоит пройти паре, как протекает беременность и на какие симптомы важно обращать внимание во время вынашивания ребёнка. Немаловажной считается и подготовка к родам — обоим родителям важно базовое понимание того, как происходит родоразрешение, когда следует ехать в роддом. При партнёрских родах, если мужчина планирует присутствовать при появлении ребёнка на свет, стоит ознакомиться с методами психологической помощи роженице, а также со способами немедцинского обезболивания — массажем, техниками дыхания во время схваток и позами, которые помогают уменьшить боль.

Самый большой враг психологической стабильности пары — страх, и бороться с ним эффективнее всего с помощью зна-

ний о беременности, родах и уходе за ребёнком в первый год жизни. При необходимости можно обратиться к психологу — он поможет разобраться в себе, проработать проблемные места и даст индивидуальные рекомендации.

Отказ от вредных привычек

При подготовке к беременности важно отказаться от курения, употребления алкоголя. В

случае приёма наркотических веществ или алкогольной зависимости следует пройти лечение у нарколога.

Также важно избегать стрессовых ситуаций или минимизировать их. При работе на химических предприятиях или вынужденных контактах с токсичными веществами лучше взять отпуск. Женщинам, вынашивающим ребёнка, подобная деятельность противопоказа-

на.

Дополнительно врач может рекомендовать проверку домашних животных на различные заболевания, например на токсоплазмоз. Если инфекция выявлена, перед зачатием лучше провести комплексное лечение питомца и его хозяев — это значительно снизит риски для матери и плода.

Узнай свой шанс стать родителем

Перечень исследований для женщин:

- » Приём (осмотр) врачом-акушером-гинекологом;
- » Исследование влагалищных мазков (микроскопическое, цитологическое и лабораторное методом ПЦР);
- » УЗИ матки и придатков;
- » УЗИ молочных желёз.

Итоговый перечень исследований определяет специалист

Перечень исследований для

мужчин:

- » Приём (осмотр) врачом-урологом/хирургом;
- » Микроскопическое исследование отделяемого мочеполовых органов;
- » Спермограмма;
- » УЗИ предстательной железы и органов мошонки.

Итоговый перечень исследований определяет специалист

Здоровые родители – здоровые дети – счастливая семья!



Изображение от Freepik

С 2024 года для женщин и мужчин репродуктивного возраста предусмотрено одновременно с прохождением профилактического осмотра или диспансеризации проведение исследований, направленных на оценку репродуктивного здоровья

ВАЖНО! С помощью этих исследований можно диагностировать проблемные состояния и выявить признаки заболеваний, связанных с репродуктивным здоровьем, которые могут негативно отразиться на возможности иметь детей.

Данный вид диспансеризации проводится бесплатно мужчинам и женщинам в возрасте 18-49 лет.



Изображение от Freepik

Чем материнское молоко полезно для ребенка



Изображение от Freepik

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 Д и К, 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 употребляла 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 холестеринном, альбумином, фосфолипидами, витаминами А, Е и К, 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 объем, 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 орга-



Изображение от Freepik

низм возбудителей болезней;

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

Количество питательных ве-

ществ 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 ре-

сурсов организма и ее здоровья. Именно поэтому во время кормления грудью женщинам необходимо обращать особое внимание на свое питание.

Материал
Федеральной службы по надзору в сфере защиты
прав потребителей и благополучия человека



Изображение от Freepik

Неонатальный скрининг – это массовое обследование всех новорожденных, которое проводится с целью раннего выявления (до развития клинических симптомов) и лечения врожденных/наследственных заболеваний.

ГЛАВНОЕ! Министерством здравоохранения РФ принят Приказ от 21 апреля 2022 года №274н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи пациентам с врожденными или наследственными заболеваниями»

Расширение скрининга стало возможно ввиду появления новых методов диагностики. Объем исследований превышает тот, который установлен в большинстве европейских стран.

На какие заболевания проводится неонатальный скрининг?

Неонатальный скрининг новорожденных: зачем он нужен и как его проводят

Ранее скрининг проводился на 5 наследственных врожденных заболеваний:

- врожденный гипотиреоз
- галактоземия
- муковисцидоз
- адреногенитальный синдром
- фенилкетонурия

Расширенный неонатальный скрининг позволяет выявить до 36 врожденных/наследственных заболеваний (наследственные болезни обмена веществ, иммунодефициты, спинальная мышечная атрофия).

Когда проводится неонатальный скрининг новорожденных?

Скрининговое обследование проводится доношенным детям в возрасте 24-48 часов жизни, а недоношенным на 7-е сутки через 3 часа после кормления.

Это связано с тем, что болезни, на которые проверяют детей, дебютируют в первые месяцы жизни и угрожают развитием необратимых осложнений.

НА ЗАМЕТКУ: В России многие называют скрининг новорожденных «Пяточным тестом», т.к. кровь для него берут из пяточки малыша.

Расширенный неонатальный скрининг позволит на самой ранней стадии выявить тяжелейшие патологии и спасти в год более 2 тысяч детских жизней, способствовать снижению младенческой смертности.

Не отказывайтесь от проведения неонатального скрининга. Это очень важное первое исследование здоровья вашего ребёнка.

Лечение, начатое вовремя, увеличивает шансы на успех.

Ребёнок может полноценно расти и развиваться.



Изображение от Freepik



Изображение от Freepik

Как увеличить выработку молока

малышом.

» Полноценный ночной и дневной сон.

» Горячий душ, ванна, массаж грудных желез по 3 минуты 2 раза в день, массаж спины и шеи.

» Рациональное и сбалансированное питание с использованием дополнительных питательных комплексов в виде препаратов или напитков. Суточный питьевой объем жидкости должен составлять 1,5 – 2 литра. Напитки следует принимать в теплом виде за 30 минут до кормления.

» Использование фитотерапии.

тацию вы можете по следующим признакам:

» Ваш малыш хорошо прибавляет в весе.

» Качество стула: кашицеобразный, желтого цвета, однородный; на первом месяце – после каждого кормления. К 3-4 месяцем частота стула снижается до 1-3 раз в день.

» Частота мочеиспускания – не менее 6 раз в сутки. Моча бесцветная, без запаха.

» Кормление малыша по требованию: прикладывайте его к груди при любом беспокойстве, плаче.

» Обязательные ночные кормления.

» В одно кормление предлагать обе груди, заканчивать кормление той грудью, которой начали.

» Постоянный телесный контакт мамы и малыша отлично стимулирует лактацию.

» Психологический комфорт в семье, помощь и поддержка мужа и родственников в уходе за

Оценить полноценную лак-

Материал
Министерства здравоохранения РФ

Опасность курения для будущих матерей и их детей

● Как активное, так и пассивное курение во время беременности может привести к ее прерыванию или появлению серьезных нарушений внутриутробного развития ребенка.

● Никотин может стать причиной отслойки плаценты и выкидыша. Он вызывает сужение кровеносных сосудов в плаценте и нарушает кровообращение – потенциальная причина недостатка кислорода и других важных веществ для плода.

● Электронные сигареты, вейпы, айкосы и кальяны также чрезвычайно опасны для беременной женщины и ее будущего

го малыша.

● Угарный газ, содержащийся в табачном дыме, блокирует доставку кислорода и «обеспечивает» кислородное голодание у плода.

● Курение на 28% повышает риск мертворождения и смертности новорожденных.

● Курение в два раза повышает риск рождения ребенка с низким весом, по сравнению с некурящими женщинами. В среднем потребление табака снижает вес новорожденного на 200 гр.

● Курение снижает выработку



Изображение от Freepik

материнского молока.

● У курящих матерей дети на 20-70% подвержены развитию хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ) и сердечно-сосудистых болезней, позже, во взрослой жизни, предрасположены к развитию врожденных патологий сер-

дечно-сосудистых болезней

● У детей пассивных курильщиков значительно снижается иммунитет. Негативное влияние испытывает репродуктивная система, из-за чего в будущем ребенок может оказаться

бесплодным.

● Курение одного, а особенно обоих родителей, в несколько раз увеличивает вероятность курения ребенка в будущем.

● Ожидание малыша или под-

готовка к беременности – прекрасное время для того, чтобы принять решение бросить курить.

Не лишайте своего ребенка шанса на хорошее здоровье!



Изображение от Freepik

Асфиксия – удушье, вызванное сдавлением дыхательных путей, закрытием их просвета слизью, пищей, сдавлением шеи, грудной клетки и живота, которое может привести к смерти ребенка.

Причины асфиксии у новорожденных:

• Прикрытие дыхательных путей мягким предметом (подушкой, игрушкой);

Профилактика асфиксии у детей

- Прикрытие дыхательных путей грудью матери во время кормления;
- Попадание инородных тел в дыхательные пути (мелкие игрушки, пуговицы);
- Частое срыгивание;
- Поперхивание и попадание молока не в пищевод ребенка, а в гортань или бронхи;
- Сдавливание области шеи щеками с крестиками, тесьмой с соской.

Профилактика асфиксии:

- Следите за ребенком во время еды. Кашель, шумное частое дыхание или невозможность издавать звуки – это признак проблем с дыханием и, возможно, удушья, которое может привести к смерти;
- После каждого кормления ребенка подержите вертикально, чтобы он смог отрыгнуть воздух;
- Выбирайте детское постельное белье и одежду без завя-

зочек и тесемочек. Не используйте для сна большие взрослые одеяла;

- Не кладите в одну кровать малыша со старшими детьми.
- Укладывайте ребенка поочередно – то на один, то на другой бочок;

• Категорически запрещается класть с собой малышей в постель, оптимальным будет сон в родительской спальне, но не в родительской кровати. Совместный сон может повлечь «придавливание» ребенка во сне со смертельным исходом.

Необходимо помнить, что причинение смерти по неосторожности влечет уголовную ответственность по статье 109 УК РФ.

Берегите детей! Думайте об их безопасности!