

## **Здоровье матери и ребенка: от планирования до года**

*Первый год жизни ребенка – это особенное время для мамы и малыша. От кормления и сна до первых улыбок и шагов – каждый месяц приносит новые открытия и заботы. Главная акушерка Областного перинатального центра Областной детской клинической больницы (ОДКБ) Дарья Геннадьевна Коренная ответила на важные вопросы, которые волнуют родителей.*

### **- Каких правил придерживаться чтобы выносить и родить здорового ребенка? Что должна знать будущая мама?**

- Для того, чтобы выносить и родить здорового ребенка, важна прегравидарная подготовка супружеской пары. Будущие родители, которые планируют зачатие малыша, в первую очередь должны посетить врача акушера-гинеколога, проверить свое репродуктивное здоровье. Также рекомендуется получить консультации смежных специалистов по общему состоянию здоровья и приступить к планированию беременности. В женских консультациях организованы врачебные приемы, в рамках которых акушер-гинеколог подбирает весь перечень необходимых обследований. После того, как женщина увидит две заветные полоски на тесте, ей необходимо встать на учет в женскую консультацию. Вообще беременность — это то состояние, когда можно детально посвятить время себе и своим жизненным интересам. Женщина в этот период может сконцентрироваться на себе. Очень полезны прогулки на свежем воздухе, двигательная активность и оздоравливающие мероприятия, не связанные с чрезмерной физической нагрузкой. Такие как йога для беременных, бассейн и т. д. И, конечно, нужно окружить себя чем-то приятным, позитивным. Это могут быть походы в театр, в картинные галереи, филармонию все то, что вызывает положительные эмоции. Что касается диеты, то она должна сочетать оптимальное количество белков, жиров и углеводов. Есть за двоих не стоит. В первом и втором триместре женщина может сохранить свой обычный рацион, но желательно не превышать 2000 калорий. Необходимо употреблять достаточное количество фруктов и овощей, предпочтительно сезонных. Питаться надо дробно, небольшими порциями.

### **- Какие витамины необходимы для здоровья матери и ребенка в первый год жизни? Какой диеты нужно придерживаться маме в первые месяцы после родов?**

- Если женщина питается полноценно, правильно, то какие-либо дополнительные добавки не нужны, за исключением препаратов йода и витамина D в профилактической дозе. И ребенку первого года жизни также рекомендован прием витамина D для иммунитета, роста и развития. Но эти препараты должен назначить врач-педиатр на участке. Придерживаться какой-то строгой диеты, например, гипоаллергенной не стоит. Это в корне ошибочное заблуждение, потому что питаться надо разнообразно. В рационе должны быть мясные продукты, фрукты и овощи. Нужно быть аккуратным с употреблением коровьего молока. Согласно исследованиям, этот продукт является достаточно мощным аллергеном. Естественно, нельзя употреблять алкоголь, потому что не существует безопасной дозы алкоголя. Кормящей матери не рекомендуется употреблять пищу, то, что содержит большое количество консервантов: колбасы, конфеты, булочки, содержащие быстрые углеводы, которые условно не насыщают, а формируют некий спасательный круг вокруг талии. В рационе женщины должны преобладать продукты, прошедшие термическую обработку.

**- Сейчас даже врачи дискутируют о значении вакцинации для детей. Каково ваше мнение на этот счет?**

- Сейчас довольно много тех, кто поддерживает движение антиваксеров. Я, как представитель медицинского сообщества, считаю вакцинацию необходимой. У нас накоплен колоссальный опыт многих десятилетий, свидетельствующий о безопасности и безвредности вакцин, которые входят в национальный календарь прививок. И первая прививка делается в родильном доме от гепатита В, следующая вакцина БЦЖ. Они абсолютно безопасны для новорожденных. Туберкулез, несмотря на уровень жизни, является социально значимым заболеванием, и новорожденные дети входят в группу риска. Поэтому прививки, на мой взгляд, должны быть поставлены ребенку в соответствии с национальным календарем вакцинации, если не существует каких-либо медицинских отводов от них.

**- Симптомы каких заболеваний следует внимательно отслеживать у новорожденного?**

После выписки из роддома важно научиться наблюдать за своим ребенком, определять его потребности. Необходимо проводить регулярный осмотр на предмет покраснений, раздражения кожных покровов, половых органов. Небольшая физиологическая желтуха у новорожденных присутствует, но если ребенок стал ярко-апельсинового цвета, у него желтые глаза, он стал сонливым, не просит грудь, то такие

моменты должны насторожить маму. Повышенная температура тела 37-38 градусов тоже должны послужить поводом для обращения в скорую помощь. Если ребёнок ест и тут же срыгивает обильно, много. Появление примесей крови в срыгиваемом содержимом и в кале тоже является тревожным симптомом. Стул у малыша может быть не частым раз в 2-4 дня. Но если при этом он нормально прибавляет в весе и его ничего не беспокоит, то это не является патологическим состоянием. Но если что-то беспокоит малыша, маме что-то не нравится, не надо заниматься самолечением и поиском ответов в интернете, лучше сразу обратиться к врачу.

### **- Какие меры безопасности в доме следует принимать для обеспечения здоровья ребенка?**

- Как только ребенок начинает активное перемещение по квартире, нужно бытовую химию убрать в недоступное для него место, закрыть розетки, поставить замки на окна, не ставить горячие кастрюли на край плиты и вообще быть аккуратнее в зоне кухни. Ни в коем случае не оставлять новорожденного на открытой поверхности, будь то диваны, кровати, пеленальные шкафы, поскольку риск падения достаточно высок. Если ребенок находится на родительской кровати, существует достаточное количество бортиков и ограждений, которые позволяют изолировать спальное место. С точки зрения безопасности сна младенца важно подобрать кровать с правильным матрасиком и не завешивать подушками, балдахинами, шторами, чтобы воздух циркулировал спокойно.

Ребёнок должен спать на ровной поверхности. Если в квартире жарко, можно использовать увлажнители для стабилизации и влажности в помещении. Регулярно проветривать. Наличие домашних животных, цветов не противоречит нормальной жизни, и они должны быть, даже с точки зрения профилактики различных аллергических моментов.

### **- Какие виды медицинских обследований и консультаций важны для матери и ребенка в первый год жизни?**

- Маме важно посетить женскую консультацию через 7-10 дней с момента выписки из роддома и наблюдаться у своего врача акушера-гинеколога. А ребенку первого года жизни нужно регулярно проходить все профилактические осмотры, заложенные стандартом оказания помощи и провести вакцинацию по календарю прививок.

### **- Как правильно организовать свой режим дня, чтобы уделить время и себе, и уходу за ребенком?**

- Ребенок в течение первого года жизни меняется каждый месяц, поскольку у него появляются новые навыки. Он растет и развивается. Сначала это поднимание головы, потом переворот, ползание, сидение, стояние, ходьба, первые слова, речь... И это все на протяжении 12 месяцев. Многие женщины отмечают: как только ты налаживаешь какой-то режим, он начинает ломаться в связи с появлением нового навыка у ребенка. Нет каких-то четких правил счастливого материнства. Надо давать отдыхать себе. Наслаждаться своим малышом, жизнью с ним и не стремиться быть идеальной. Это неповторимые чувства, поэтому я желаю каждой женщине прожить роды и воспитание своего малыша. Особенно первый год жизни, он самый необычный для родителей. Им предстоит учиться познавать мир вместе с ребенком. И это прекрасный, удивительный период!