

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 триместрах женщина может сохранить свой обычный рацион, но желательно не превышать 2 000 калорий в день. 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 витами-



ТАТЬЯНА СОЦЫМЕН

на 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 в 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 заболеванием, и 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 но-

ворожденных 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 должна послужить поводом для обращения в скорую помощь. Если ребенок 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 нечастым, раз в 2-4 дня. Но если при этом он нормально прибавляет в весе и его ничто 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 убрать бытовую химию 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 остав-

лять 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 свободно.

Ребенок должен спать на ровной поверхности. Если в квартире жарко, можно использовать увлажнители для стабилизации 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 налаживается 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!

информационный
проект

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ