

Как родить здорового ребенка?

Что надо знать о планировании беременности и почему важен неонатальный скрининг

Рождение ребенка – это одно из самых важных событий в жизни женщины. Каждая будущая мама мечтает, чтобы ее малыш был здоровым, хорошо развивался и не сталкивался с серьезными проблемами. Однако здоровье новорожденного зависит не только от генетики, но и от того, насколько ответственно родители подходят к планированию беременности и родам.

О том, что влияет на здоровье малыша и как снизить риски, рассказывает Елена Гольшева, главный внештатный специалист-неонатолог министерства здравоохранения Архангельской области.

Прегавидарная подготовка: сложное слово, необходимый процесс

Здоровье ребенка начинается задолго до родов, поэтому планирование беременности – важный этап. Будущей маме стоит заранее пройти обследование, вылечить хронические заболевания и отказаться от вредных привычек.



– Курение и алкоголь напрямую влияют на внутриутробное развитие. Никотин нарушает кровоток в плаценте, вызывая кислородное голодание у плода. Алкоголь может привести к врожденным аномалиям. Поэтому отказ от вредных привычек – одно из главных условий рождения здорового малыша, – подчеркивает врач.

Также важно уделить внимание общему состоянию здоровья. Перед зачатием стоит пройти так называемую прегавидарную подготовку – обследование, которое поможет оценить здоровье будущей матери и минимизировать возможные риски. Особенно это важно для женщин с хроническими заболеваниями.

Во время беременности важно контролировать набор веса. Как избыточная масса тела, так и недостаточный вес могут негативно сказаться на развитии плода. Ожирение повышает риск возникновения гестационного диабета и гипертонии, а недостаток веса может привести к задержке роста ребенка и преждевременным родам. Поэтому питание должно быть сбалансированным и соответствовать потребностям будущей мамы.

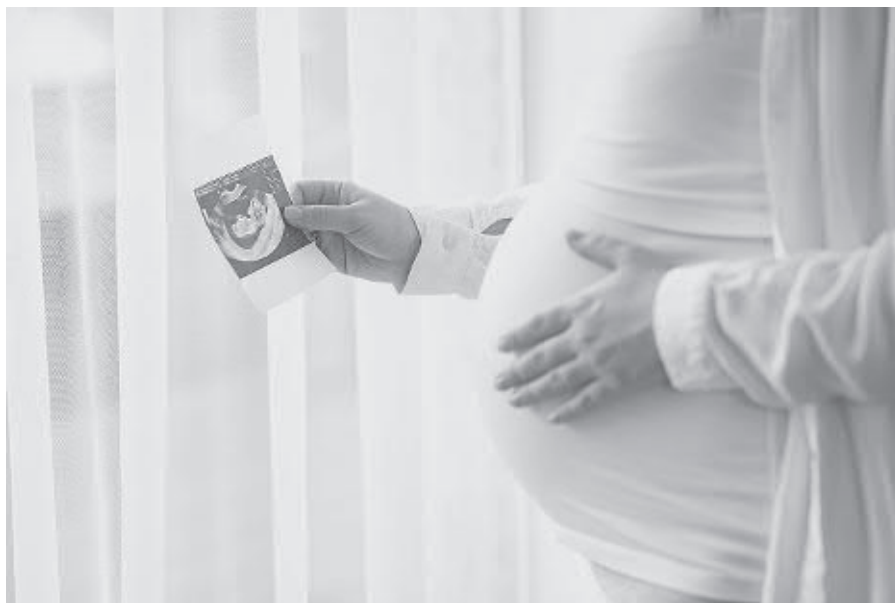


Фото
.....
министерства
.....
здравоохранения
.....
Архангельской
.....
области,
.....
ru.freepik.com

Что показывает статистика?

За последние годы в Архангельской области отмечается снижение заболеваемости среди новорожденных. Чаще всего выявляют:

- нарушения дыхательной и сердечно-сосудистой систем,
- эндокринные и гематологические заболевания,
- врожденные аномалии.

Еще одна важная проблема – это преждевременные роды. Около 10 процентов детей в мире рождаются раньше срока. В России этот показатель варьируется от 5 до 9%, а в Архангельской области он стабилен – на уровне 6%.

– Недоношенный ребенок – это не просто маленький ребенок, это ребенок с незрелыми органами и системами. Чем меньше срок беременности, тем больше проблем со здоровьем, но современные технологии выхаживания позволяют многим малышам с успехом догнать сверстников, – объясняет Елена Владимировна.

Преждевременные роды: можно ли их избежать?

Причины преждевременных родов могут быть разными. Среди основных:

- хронические заболевания матери (гипертония, диабет, анемия),
- инфекции,

- стрессы,
- осложнения беременности (гестоз, плацентарная недостаточность).

– Преждевременные роды – это всегда риск. Такие дети чаще страдают от проблем с дыханием, нервной системой, зрением и слухом. Поэтому важно вовремя выявлять возможные осложнения и тщательно наблюдаться у врача, – объясняет Елена Владимировна.

Зачем нужен неонатальный скрининг

В России каждый новорожденный проходит неонатальный скрининг – исследование, которое позволяет выявить 36 наследственных и врожденных заболеваний.

– Раньше этот скрининг включал всего пять болезней, но с 2023 года он расширен. Теперь мы можем на ранних стадиях обнаружить, например, спинальную мышечную атрофию или муковисцидоз и вовремя начать лечение, –

МНЕНИЕ



Александр Герштанский,
министр здравоохранения
Архангельской области:

– Важно помнить, что жизнь и благополучие ребенка всегда в первую очередь находится в руках родителей. Поэтому необходимо ответственно относиться к репродуктивному здоровью и заранее планировать беременность. У жителей Архангельской области есть возможность пройти репродуктивную диспансеризацию. Записаться на бесплатное обследование можно и через региональный контакт-центр 122.

рассказывает врач. Тест проводят на 3–4-е сутки жизни малыша. Если выявляются отклонения, родители получают рекомендации по дальнейшему обследованию и лечению.

Какие еще обследования проводятся новорожденным

Сразу после рождения малыша оценивают по шкале Апгар. Это система, которая помогает быстро определить состояние ребенка по пяти критериям:

- дыхание,
- сердцебиение,
- цвет кожи,
- мышечный тонус,
- рефлексы.

– Низкая оценка по шкале Апгар – это еще не диагноз. Она просто показывает, какие меры нужны ребенку прямо сейчас. Иногда требуется дополнительное обследование, но чаще всего дети быстро адаптируются, – говорит врач.

Почему важно грудное вскармливание

Грудное молоко – это идеальная пища для младенца. Оно содержит более 400 полезных веществ, включая антитела, которые защищают малыша от инфекций. Грудное молоко не просто кормит ребенка – оно формирует его иммунитет, снижает риск аллергий, ожирения, диабета и даже влияет на интеллект.

Для увеличения лактации важно:

- правильно прикладывать ребенка к груди,
- чаще кормить малыша, особенно ночью,
- не нервничать – стресс влияет на выработку молока.

Специалист отмечает, что лактогонные чаи и травяные отвары не дадут стабильного эффекта. Только регулярное и правильное кормление стимулирует выработку молока.

О чем необходимо помнить будущим мамам

- Планируйте беременность и проходите обследование заранее.

• Следите за питанием – организму нужны витамины и микроэлементы.

• Откажитесь от вредных привычек – это влияет на развитие ребенка.

• Регулярно посещайте врача и выполняйте его рекомендации.

• Грудное вскармливание – лучший способ укрепить иммунитет малыша.

– Рождение здорового ребенка – это всегда результат осознанного отношения к беременности. Чем внимательнее женщина относится к себе, тем больше шансов, что малыш появится на свет крепким и здоровым, – резюмирует Елена Владимировна.

Заботиться о ребенке нужно задолго до его появления. И чем лучше будущая мама подготовится к беременности, тем счастливее будет ее малыш!

Кстати

TAKZDOROVO.RU – официальный портал Минздрава России, где вы найдете актуальную информацию и полезные советы о том, как поддерживать свое здоровье и вести активный образ жизни. Все материалы созданы в сотрудничестве с ведущими специалистами российского здравоохранения и содержат исключительно достоверную информацию, подтвержденную современными исследованиями.

