

Неделя здоровья матери и ребенка

Охрана здоровья матери и ребенка

Охрана материнства и детства – приоритетное направление в здравоохранении любой страны, которая включает в себя систему государственных общественных и медицинских мероприятий, обеспечивающих рождение здорового ребенка, правильное и всестороннее развитие подрастающего поколения, предупреждение и лечение болезней женщин и детей.

**Недаром еще в древности говорили:
«В здоровом теле женщины находится будущее народа»**



Охрана здоровья матери и ребенка

В 2022 году Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) впервые опубликовала глобальные руководящие принципы по оказанию поддержки женщинам и новорожденным в послеродовой период – первые шесть недель после родов. Это важнейший период времени для обеспечения выживания новорожденных и матерей, для здорового развития ребенка, а также восстановления психического и физического здоровья и благополучия матери. В общей сложности в новых руководящих принципах собрано более 60 рекомендаций, которые помогают сформировать положительный послеродовой опыт для женщин, новорожденных и семей.

Развитие службы охраны материнства и детства в Российской Федерации осуществляется в соответствии с Концепцией демографической политики Российской Федерации до 2025 года.



В системе охраны материнства и детства различают следующие этапы оказания медико-социальной помощи:

- **1-й этап** – оказание помощи женщине вне беременности, подготовка ее к материнству. На данном этапе большую роль играют женские консультации, центры планирования семьи, медико-генетические консультации;
- **2-й этап** – лечебно-профилактическая помощь беременным в целях сохранения здоровья плода и беременной женщины. На данном этапе главная роль принадлежит женским консультациям, отделениям патологии беременности акушерских стационаров, санаториям для беременных;
- **3-й этап** – лечебно-профилактическая помощь в родах в целях охраны здоровья плода и женщины. Весь объем этой помощи оказывается в акушерских отделениях родильных домов;
- **4-й этап** – охрана здоровья новорожденного: контроль за правильным вскармливанием, наблюдение за физиологическим развитием, уход за новорожденным, оказание лечебной помощи в отделениях новорожденных родильных домов и патологии новорожденных детских больниц;
- **5-й этап** – охрана здоровья ребенка в дошкольный период: контроль за физическим развитием, рациональным питанием, иммунологическим статусом ребенка;
- **6-й этап** – охрана здоровья ребенка в период школьного возраста: контроль за физическим развитием, коррекция отклонений в состоянии здоровья детей.

В настоящее время система непрерывного мониторинга здоровья несовершеннолетних включает:

- **комплексную перинатальную (дородовую) диагностику нарушений развития ребенка**
- **неонатальный скрининг – исследование, проводимое в первые дни жизни ребенка, которое является самым эффективным способом выявления наследственных заболеваний и выявления нарушения слуха (аудиологический скрининг)**
- **профилактические медицинские осмотры детей в возрасте от 3 до 17 лет включительно с углубленным обследованием в критические возрастные периоды**
- **ежегодную диспансеризацию детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей**

В настоящее время система непрерывного мониторинга здоровья несовершеннолетних включает:

С 2023 года в работу неонатальных служб Российской Федерации включена программа расширенного скрининга новорожденных на наличие наследственных заболеваний. Перечень выявляемых болезней вырастает с 5 до 36, в него будут включены наследственные болезни обмена, первичные иммунодефицитные состояния и спинально-мышечная атрофия (СМА).



Репродуктивное здоровье-это:

Репродуктивное здоровье (от лат. reproductio воспроизводство, воспроизведение) – это состояние физического, умственного и социального благополучия по всем пунктам, относящимся к репродуктивной системе на всех стадиях жизни

- ❑ способность жить полноценной сексуальной жизнью
- ❑ возможность зачатия, рождения детей
- ❑ гарантия безопасной беременности
- ❑ уверенность в появлении на свет полностью здорового малыша
- ❑ возможность планирования беременности
- ❑ защита от СПИДа, венерических болезней



Про репродуктивное здоровье

Главное условие рождения полноценного ребенка — здоровье родителей перед зачатием, во время него, а женщины — и при вынашивании плода. Любые болезни родителей и, прежде всего, матери, оказывают влияние на внутриутробное развитие ребенка. По некоторым данным, число абсолютно здоровых женщин в России не превышает 6 %, что связано с ростом гинекологических заболеваний.

ОТМЕЧАЕТСЯ:

- рост заболеваемости эндометриозом
- воспалительными заболеваниями гениталий
- увеличение числа случаев расстройств менструальной функции

Особую опасность для репродуктивной функции женщины представляют заболевания, передающиеся половым путем. Они приводят к патологии беременности, самопроизвольным выкидышам, росту числа недоношенных и маловесных младенцев и детей с врожденными пороками



Интересные факты

- По данным Научного центра акушерства и гинекологии Минздрава РФ в России на сегодняшний день:
 - бесплодны 7-8 млн. российских женщин
 - 3-4 млн. мужчин

В структуре бесплодия до 45% приходится на долю женщин и 40% на долю мужчин.



По данным ряда исследований в России частота бесплодия в браке достигает 16% и не отмечается тенденции к его снижению

Правильное половое поведение. Контрацепция

Контрацепция — это предупреждение нежелательной беременности.

И как бы противоречиво на первый взгляд это не звучало, но основная цель контрацепции — это планирование ЖЕЛАТЕЛЬНОЙ беременности в рамках мероприятий по сохранению репродуктивного здоровья.



Как сохранить репродуктивное здоровье

- **Контрацепция**
- **Профилактика ИППП**
- **Отказ от потребления психоактивных веществ**
- **Соблюдение принципов ЗОЖ**
- **Предупреждение абортов**
- **Регулярное медицинское обследование**

Планирование беременности

Прегавидарная подготовка

(от лат. *gravida*— беременная, *pre* —предшествующий)

- комплекс диагностических, профилактических и лечебных мероприятий, направленных на оценку состояния здоровья и подготовку половых партнёров к зачатию, последующему вынашиванию беременности и рождению здорового ребёнка
- обеспечение оптимального уровня их физической и психологической готовности к наступлению беременности на основе оценки факторов риска (медицинских, социально-экономических, культурных и др.)
- проведение мероприятий по уменьшению или устранению их воздействия



Планирование беременности

Основные этапы работы с семейной парой по подготовке к будущей беременности

- Сбор анамнеза
- Консультирование
- Обследование
- Профилактика
- Лечение (при необходимости)

На что обращать внимание при выяснении анамнеза

- Соматический анамнез у обоих партнеров
- Семейный анамнез (генетические и наследственные факторы)

обоих партнеров

- Социальный статус пары, образ жизни
- Наличие профессиональных вредностей
- Наличие вредных привычек у обоих партнеров
- Акушерско-гинекологический анамнез



Планирование беременности

Цель консультирования при подготовке к беременности

- Помощь в формировании чувства желанной и здоровой беременности
- Предоставление информации об изменениях, которые принесет материнство и отцовство
- Информирование об изменениях в организме женщины, которые происходят во время беременности
- Помощь женщине/паре в формировании большей уверенности в себе, устойчивости к возможным стрессовым ситуациям
- Убеждение будущих родителей в необходимости вести здоровый образ жизни



Планирование беременности

Цель обследования

- Выявление факторов и патологических состояний, которые могут повлиять на течение и исход беременности, здоровье матери, а также внутриутробное развитие плода и состояние здоровья будущего ребенка
- Медицинское обследование до беременности помогает предотвратить многие из рисков, связанные с беременностью, и увеличить шансы рождения здорового ребенка

Рекомендуемые обследования:

- Rh - принадлежность партнеров
- На наличие инфекций:
 - ВИЧ
 - Сифилис
 - Токсоплазмоз
 - Гепатиты В и С
 - Краснуха
 - Туберкулез



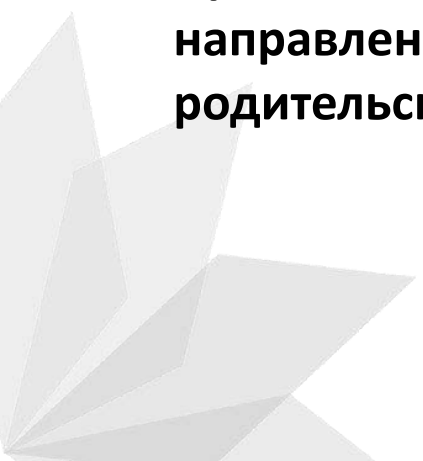
Планирование беременности



Рекомендуемые обследования:

- При выявлении экстрагенитальной патологии - направление к профильным специалистам

Состояния, которые могут повлиять на течение беременности, развитие плода, привести к негативным материнским и перинатальным исходам - требуют лечение до наступления беременности (при необходимости с привлечением профильных специалистов) или решение вопроса о целесообразности беременности

- При наличии факторов риска генетической патологии - направление на генетическое консультирование и обследование родительской пары
- 

Профилактика

Было обнаружено, что эффективными являются следующие меры:

- Назначение фолиевой кислоты для профилактики дефектов нервной трубки плода
- Обеспечение вакцинации женщины против краснухи
- Прекращение табакокурения
- Прекращение употребления алкоголя
- Пропаганда физических упражнений
- Снижение употребления лекарственных средств до минимума и/или злоупотребления ими
- Борьба с наркоманией



Принципы ЗОЖ

- **Сбалансированное и рациональное питание:**
 - 400-500 г свежих овощей и фруктов ежедневно
 - больше рыбы, морепродуктов
 - сокращать соль и сладкое
- **Достаточное количество жидкости** (30 мл / 1 кг Вашего веса)
- **Физическая нагрузка:**
 - умеренная физическая нагрузка минимум 150 минут в неделю
 - 2 раза в неделю силовые тренировки
 - минимум 10 000 шагов в день
- **Полноценный сон:**
 - в течение 8 часов
 - ложиться спать в 22-23 часа
 - спать в темноте
- **Закаливание организма**
- **Отказ от зависимостей:**
 - курения
 - алкоголя
 - заедания стрессов перекусами
- **Формирование устойчивости к стрессу**

