



## Здоровье матери и ребенка

---

### Здоровая женщина – здоровый ребенок

Любой человек, уже ставший родителем или только ожидающий этого радостного события, больше всего на свете хочет одного — чтобы его ребенок родился здоровым. Однако далеко не всегда это желание сбывается. Что делать — и самые маленькие детишки подвержены серьезным недугам, а уж о возможности каких-либо врожденных нарушений и заболеваний и говорить не хочется. Но нужно! Ведь многие из них можно предупредить, отвести от маленького хрупкого существа задолго до его появления на свет! И будущие родители должны побеспокоиться об этом заранее — как только решат «родить ребенка».

По данным медицинской статистики у совершенно здоровых молодых людей риск родить неполноценного ребенка составляет 5%. Если семья не попадает в эти проценты, то это конечно, немного. А если попадает? Важный шаг в планировании здорового ребенка — выяснение хромосомного набора будущих родителей. Это исследование крови в некоторых странах так же привычно, как определение группы крови и резус — фактора.

Исследование хромосомного набора — это анализ для двоих, потому что ребенок получает половину хромосом от мамы, а половину — от папы. Совершенно здоровые люди могут быть носителями сбалансированных хромосомных перестроек, не подозревая об этом. Но если ребенку «достанется» нежелательная перестройка от одного из родителей, возможен дисбаланс. В такой семье риск рождения ребенка с хромосомной патологией составляет 10-30 %. Но если перестройки в хромосомном наборе супругов выявлены вовремя, возможно специальное обследование во время беременности, которое позволит предотвратить появление неполноценного потомства.

Планируя беременность, женщина должна отказаться от курения, наркотиков, алкоголя за несколько месяцев до зачатия. Самый важный период беременности — первые 12 недель, когда идет закладка органов малыша. В это время женщина должна получать полноценное питание, витамины, иметь минимум нагрузок и стрессов. Надо исключить, по — возможности, прием лекарственных препаратов, неблагоприятные факторы (химическое, радиационное воздействие). Во время беременности каждая женщина должна пройти комплекс исследований, включая обследование до 10 недель на вирусные инфекции (герпес, цитомегаловирус, токсоплазмоз, краснуху), ультразвуковое исследование в 11-12 и 20-22 недель, а также определение уровня специальных белков (альфафетопротеина, хорионического гонадотропина) в 16-20 недель.

Беременная женщина должна соблюдать правильный режим питания и вести здоровый образ жизни. Стараться есть больше фруктов и овощей, в рационе ежедневно должно быть рыба или мясо — незаменимые источники белка, творог и другие кисломолочные продукты — содержащиеся с них кальций жизненно необходим и для правильного формирования плода, особенно его скелета и зубов, и для поддержания здоровья женщины. Следует ограничить потребление сладких и мучных блюд (избыточный вес неблагоприятно сказывается на течении беременности), соленого, газированных напитков (кроме слабосоленой минеральной воды, из которой надо «убирать» избыток газа). Крепкие чай и кофе создают лишнюю нагрузку на сердечно-сосудистую систему — гораздо полезнее заменить их соками и морсами из фруктов и ягод.

Полезны умеренные и тщательно спланированные физические нагрузки: «засиживаться» нельзя! Для сохранения здоровья матери и ребенка, для подготовки к родам специально разработаны различные комплексы упражнений и процедур, по поводу которых нужно посоветоваться с ведущим врачом.

Одним словом, будущие родители должны поступать так, чтобы поднимать себе настроение, узнавать побольше полезной информации, а также, чтобы их совместные действия имели общую направленность — родить здорового и крепкого малыша на радость маме, папе и всем родным.