**Здоровое начало жизни – залог благополучного будущего**

К правительствам стран и мировому сообществу в области здравоохранения обращен призыв активизировать усилия по ликвидации предотвратимой материнской и младенческой смертности и уделять приоритетное внимание здоровью и благополучию женщин в целом.

 Решающее значение имеет задача – обеспечить выживание и процветание каждой женщины и каждого младенца.

Женщины и их семьи во всем мире нуждаются в высококачественной помощи и физической и эмоциональной поддержке до, во время и после родов.

Решение многочисленных проблем со здоровьем, с которыми сталкиваются матери и новорожденные, требует от систем здравоохранения к проблемам относить не только непосредственные осложнения беременности и родов, но и психические расстройства, неинфекционные заболевания и вопросы планирования семьи.

### В период беременности ВОЗ рекомендует:

первый раз посетить медицинское учреждение как можно скорее после установления факта беременности. Осмотры помогают контролировать состояние здоровья беременной и развитие плода, выявляя возможные осложнения;

**пройти все необходимые диагностические исследования,** позволяющие отслеживать развитие плода. Ими нельзя пренебрегать даже при хорошем самочувствии, поскольку не все патологии проявляются очевидными симптомами;

**д**ля уменьшения возможных рисков рекомендуется вести здоровый образ жизни:

* воздерживаться от употребления табака и психоактивных веществ,
* поддерживать физическую активность,
* сделать рекомендованные прививки,
* спать на боку,
* проконсультироваться со специалистом по поводу имеющихся хронических заболеваний и обращаться за помощью при возникновении поводов для беспокойства.

Первые ощутимые движения плода обычно начинаются на 16-24 неделе беременности. Если движения становятся менее активными, прекращаются или приобретают слишком интенсивный характер, следует немедленно обратиться за помощью.

Каждая женщина имеет право на безопасное и позитивное течение беременности, родов и послеродового периода в обстановке достойного и уважительного отношения; присутствие при ней сопровождающего лица, выбранного по ее усмотрению; получение четкой информации от медицинских работников.

После родов женщина переживает целый ряд изменений, которые затрагивают ее физическое и эмоциональное состояние и могут внушать страх и чувство неопределенности. Поэтому полезно понимать, что может произойти после родов:

**физическое восстановление организма:**у многих женщин возникают кровотечения, спазматические боли, другие неприятные ощущения, а также слабость. В первые недели рекомендуется по мере возможности отдыхать, стараться не переутомляться и обращаться за помощью в освоении методов ухода за новорожденными;

**изменения в эмоциональной сфере:** в первые дни после родов многие женщины ощущают самые различные эмоции, в том числе подавленность и плохое настроение. Они обусловлены изменением гормонального фона. Если такие ощущения вызывают особенно сильный дискомфорт и/или продолжаются дольше двух недель, следует проконсультироваться со специалистом. Депрессия или тревожные расстройства после беременности возникают почти у каждой пятой женщины. Более редким, но крайне опасным нарушением является послеродовой психоз, характеризующейся внезапным появлением таких симптомов, как галлюцинации, бред и резкие смены настроения. Такое состояние является неотложным и требует срочного медицинского вмешательства;

**формирование материнско-детской привязанности:** чаще обнимайте малыша, обеспечивая контакт «кожа к коже»; это помогает установить эмоциональную связь с новорожденным и стабилизировать его температуру тела и сердечный ритм;

**послеродовые осмотры:**для контроля процесса восстановления организма и решения возникающих проблем рекомендуется пройти все назначенные послеродовые осмотры;

Начало жизни с ребенком – особенный, но нередко сложный и эмоционально насыщенный период.

Рекомендации, помогающие вырастить малыша здоровым:

**Соблюдайте график медицинских осмотров ребенка.**  Запланируйте и не пропускайте все рекомендованные новорожденному посещения медицинских учреждений для контроля за его ростом и развитием. Такие посещения позволяют своевременно выявлять возможные проблемы со здоровьем.

**Правильно укладывайте ребенка спать.** Младенцы должны спать на спине на жестком матрасе, без мягких подстилок, подушек или игрушек. Это помогает уменьшить риск синдрома внезапной детской смерти.

**Грудное вскармливание.** Кормление грудью приносит огромную пользу младенцу, обеспечивая его всеми необходимыми питательными веществами и антителами. Многие распространенные проблемы с грудным вскармливанием могут быть решены при помощи квалифицированного специалиста.

**Эмоциональная связь и общение.**  Не упускайте случая подержать ребенка на руках, поговорить и поиграть с малышом. Чуткое взаимодействие с младенцем способствует формированию привязанности и благоприятно влияет на эмоциональное и когнитивное развитие ребенка.

**Распознавайте симптомы заболеваний.** Следите за признаками, которые могут указывать не потребность младенца в медицинской помощи, такими как повышение температуры, затруднение дыхания, постоянная рвота, понос, слабость. Доверяйте своим ощущениям и при возникновении поводов для беспокойства обращайтесь за консультацией к медикам.

**Заботьтесь о своем здоровье.**Когда все внимание уделяется ребенку, легко забыть о собственном самочувствии. Однако следить за своим здоровьем необходимо, потому что это помогает защитить вас и ребенка. Не упускайте возможности отдохнуть, просите о помощи, если она вам требуется, а в случае сильного эмоционального истощения, подавленности или тревожности обратитесь к медицинскому специалисту.

**Тревожные признаки.** Незамедлительно обращайтесь за медицинской помощью, если у новорожденного наблюдается: высокая температура, быстрое распространение сыпи, напоминающей синяки или подкожное кровотечение и не бледнеющей при надавливании стаканом из прозрачного стекла; судороги, вялость мышц или летаргия; затруднение дыхание (с шипением и свистом или втягиванием живота при вдохе); желтушность (пожелтение кожи); не проходящая нескольких часов рвота или постоянное срыгивание жидкостей; понос, особенно с кровью или на фоне высокой температуры, признаки обезвоживания (подгузники долго остаются сухими, сухость во рту, впавший родничок).

**Доверяйте своим ощущениям.** Если вы заметили, что ребенка что-то беспокоит, обратитесь за советом к медицинскому специалисту.

## Здоровье матерей и новорожденных – это основа здоровья семьи и общества и залог благополучного будущего

## для всех нас.