Челябинская область присоединилась в Неделе здоровья матери и ребенка

Главный врач Челябинского областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики Ольга Агеева:
«Любой человек, уже ставший родителем или только ожидающий этого радостного события, больше всего на свете хочет одного – чтобы его ребенок родился здоровым. Для этого нужно всей семье вести здоровый образ жизни. Это предполагает здоровое питание, физическую активность и отказ от нездоровых форм поведения. Очень важно, чтобы будущие родители проходили ежегодную диспансеризацию. К тому же, в 2024 году в диспансеризацию взрослого населения включили скрининг репродуктивного здоровья - хорошая мотивация для будущих родителей. Будьте внимательны к себе, к своему здоровью, а также к здоровью вашего будущего малыша». Весенние опасности.
Как защитить ребенка от вирусных заболеваний
Врач-методист отдела по профилактической работе с детским населением и демографической ситуации ЧОЦОЗ МП Данил Абубакиров:
«В конце зимы и в начале весны в детских коллективах часто возникают вирусные инфекции, которые могут передаваться воздушно-капельным путем. Дети, приходя в сад, школу, тесно контактируют друг с другом. Задача родителей выполнять ряд профилактических мер по укреплению иммунитета своего ребенка для защиты от сезонных заболеваний: рационально питаться, гулять на свежем воздухе, полноценно спать, соблюдать правила гигиены. Также важно следить за увлажнением воздуха в комнате ребенка. В идеале в помещении должно быть менее 25 градусов. Не забывайте проветривать комнату: 10-15 минут достаточно, чтобы квартира заполнилась свежим воздухом».

К рождению ребенка современные родители относятся ответственно. Планируют, готовятся, заранее подыскивают малышу детский сад и школу. А государство предлагает меры поддержки

* Это важно
4 марта отмечается Всемирный день борьбы с ВПЧ – вирусом папилломы человека. Ежегодно в мире фиксируют более 600 000 случаев заболевания, а более 300 000 человек погибает.

Заражение вирусом папилломы человека увеличивает риск развития онкологических заболеваний. Особенно рискуют женщины - доказано, что 99% случаев заболеваний рака шейки матки связано с заражением ВПЧ.
А значит, это еще один важный мотив пройти диспансеризацию: цервикальный скрининг позволит выявить заболевание на стадии предрака или ранней стадии рака. Лечение рака шейки матки на ранней стадии сохраняет не только жизнь, но и репродуктивную функцию у женщин, желающих родить ребенка.
Факторы, негативно влияющие на репродуктивную систему:
 наличие вредных привычек;
сидячий образ жизни;
несбалансированное питание;
частые стрессы;
гормональные сбои и болезни репродуктивных органов;
возраст (старше 35 лет);
инфекции, передающиеся половым путем.
Самые важные моменты для сохранения репродуктивного здоровья, о которых должен знать каждый:
вести здоровый образ жизни;
следовать правилам личной гигиены;
женщинам необходимо посещать два раза в год гинеколога, обращать внимание на регулярность менструального цикла.
Почему для ребенка так важно кормление грудью?
«Польза грудного вскармливания неоспорима. Бытует мнение, что его можно заменить сухими молочными смесями. Но ни одна, даже самая лучшая смесь, не заменит преимуществ грудного молока. Помимо набора питательных веществ и витаминов в нем содержатся антитела от различных заболеваний. А еще полезные молочнокислые бактерии, засеивающие кишечник малыша, и позволяющие сформировать иммунитет. Немаловажно, что материнское молоко обладает оптимальной температурой при нормальной лактации. Грудное вскармливание полезно и для матери, оно стимулирует выработку гормонов, позволяет быстрее вернуться в прежнюю физическую форму и способствую психологическому здоровью и налаживанию эмоциональной связи матери с ребенком», - говорит врач-педиатр, начальник отдела Челябинского областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики Данил Абубакиров.