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.