

2024 год объявлен в России Годом семьи. Продолжается и Десятилетие детства, объявленное Президентом РФ до 2027 года. Здоровье каждого члена семьи, включая детей, важно и ценно, а первый год жизни ребенка – особенное время для мамы и малыша. От кормления и сна до первых улыбок и шагов – каждый месяц приносит новые открытия и заботы. Главная акушерка Областного перинатального центра Областной детской клинической больницы **Дарья Коренная** ответила на вопросы, которые волнуют родителей.



- Каких правил придерживаться, чтобы выносить и родить здорового ребенка? Что должна знать будущая мама ?

- Для того, чтобы выносить и родить здорового ребенка, важна прегравидарная подготовка супружеской пары. Будущие родители, которые планируют зачатие малыша, в первую очередь должны обратиться к врачу акушеру-гинекологу, проверить свое репродуктивное здоровье. И если будет потребность, то врач направит на консультации к специалистам. В женских консультациях организованы врачебные приемы, в рамках которых акушер-гинеколог подбирает весь перечень необходимых обследований. За три месяца до планируемого зачатия супругам назначают прием фолиевой кислоты. Этот препарат является «золотым стандартом» в профилактике пороков развития плода. После того, как женщина увидит две заветные полоски на тесте, ей необходимо встать на учет в женскую консультацию. Регулярно посещать врача акушера-гинеколога, проходить плановые обследования у смежных специалистов. Вообще, беременность — это то состояние, когда можно детально посвятить время себе и своим жизненным интересам. Женщина в этот период может сконцентрироваться на себе. Очень полезны прогулки на свежем воздухе, двигательная активность и оздоравливающие мероприятия, не связанные с чрезмерной физической нагрузкой. Такие как йога для

беременных, бассейн и т. д. И, конечно, нужно окружить себя чем-то приятным, позитивным. Это могут быть походы в театр, в картинные галереи, филармонии - все то, что вызывает положительные эмоции. Что касается диеты, то она должна сочетать оптимальное количество белков, жиров и углеводов. Есть за двоих не стоит. В первом и втором триместре женщина может сохранить свой обычный рацион, но желательно не превышать 2000 калорий. Необходимо употреблять достаточное количество фруктов и овощей, предпочтительно сезонных. Питаться надо дробно, небольшими порциями.

- Какие витамины необходимы для здоровья матери и ребенка в первый год жизни? Какой диеты нужно придерживаться маме в первые месяцы после родов ?

- Если женщина питается полноценно, правильно, то какие-либо дополнительные добавки не нужны, за исключением препаратов йода и витамина D в профилактической дозе. И ребенку первого года жизни также рекомендован прием витамина D для иммунитета, роста и развития. Но эти препараты должен назначить врач-педиатр на участке. Дело в том, что лактация – это процесс достаточно энергозатратный, на выработку грудного молока у женщины тратится дополнительно в среднем 500-600 ккал. И тут также важен набор белков, жиров, углеводов. Надо соблюдать питьевой режим. Придерживаться какой-то строгой диеты, например, гипоаллергенной не стоит. Это в корне ошибочное заблуждение, потому что питаться надо разнообразно. В рационе должны быть мясные продукты, фрукты и овощи. Нужно быть аккуратным с употреблением коровьего молока. Согласно исследованиям, этот продукт является достаточно мощным аллергеном. Естественно, нельзя употреблять алкоголь, потому что не существует безопасной дозы алкоголя. Кормящей матери не рекомендуется употреблять в пищу то, что содержит большое количество консервантов: колбасы, конфеты, булки, содержащие быстрые углеводы, которые условно не насыщают, а формируют некий спасательный круг вокруг талии. В рационе женщины должны преобладать продукты, прошедшие термическую обработку.

- По каким признакам можно понять, достаточно молока или нет?

- Какой бы навязчивой ни была реклама искусственных смесей, грудное вскармливание является аксиомой. Мать должна понимать, насколько важно кормить ребенка грудью, потому что ни одна формула искусственного питания не может сравниться с грудным молоком. Первое прикладывание груди происходит в родильном зале в течение 30-40 минут после рождения ребенка. Далее кормление происходит по требованию малыша. До 6 месяцев водой ребенка допаивать не нужно, поскольку грудное молоко на 80%

содержит особую безопасную воду, которую вырабатывает молочная железа. По истечению полугода малыши обычно начинают проявлять интерес к познанию пищи, его кишечно-желудочный тракт будет готов уже к чему-то новому. И здесь очень важно формировать традиции прикорма. Прикорм может быть как домашнего использования, так и баночного производства. Понять, хватает или не хватает ребенку грудного молока, можно, проводя регулярное взвешивание. Единственный эффективный критерий того, что ребенку хватает молока, – это прибавка в весе. В первый месяц ребенок должен прибавить минимум 500 грамм от того веса, который он имел через 2 недели от рождения. Есть также тест на мокрые пеленки. Если ребенок мочится более 7, 8, 12 раз и моча светлая, присутствует стул, то молока хватает. В последующие месяцы - прибавка также 500 грамм. Если цифры меньше, то необходимо посетить консультанта по грудному вскармливанию или кабинет здорового ребенка в поликлинике и поработать над техникой прикладывания к груди. Помощь также можно получить в Центре поддержки грудного вскармливания, который базируется на улице Флотской в Екатеринбурге. Эксперт Букина Татьяна Аджиевна является куратором, координатором, педагогом и нашим корифеем по обучению медиков в поддержке грудного вскармливания. У нее также существуют консультации по поддержке матерей.

- Когда заканчивать грудное вскармливание?

- Всемирная организация здравоохранения рекомендует кормить грудью ребенка до двух лет и более. Это необходимо для того, чтобы молочная железа – орган, который предназначен именно для вскармливания ребенка, секретировал грудное молоко, что положительно влияет на здоровье женской репродуктивной системы. Длительное грудное вскармливание обеспечивает профилактику онкологических заболеваний, как рака молочной железы, так и яичников. А для ребенка грудное молоко первого года жизни является основным питанием. Если женщина понимает, что и после двух лет она ещё хочет кормить грудью, у неё есть тесная связь с ребёнком, не надо его отлучать от груди. Даже если ребенок посещает детское дошкольное учреждение, он может продолжать получать грудное молоко в те моменты, когда мама забирает его из садика, в вечернее, ночное время, и это будет являться залогом здоровья ребёнка и становления его иммунной системы. Каждая мама должна принять это решение сама. Кормление грудью - это не только пища, но и воспитательный коммуникативный процесс, который позволяет формировать представление о мире в целом.

- Сейчас даже врачи дискутируют о значении вакцинации для детей. Каково ваше мнение на этот счет ?

- Сейчас довольно много тех, кто поддерживает движение антиваксеров. Я, как представитель медицинского сообщества, считаю вакцинацию необходимой. У нас накоплен колоссальный опыт многих десятилетий, свидетельствующий о безопасности и безвредности вакцин, которые входят в национальный календарь прививок. И первая прививка делается в родильном доме от гепатита В, следующая вакцина БЦЖ. Они абсолютно безопасны для новорожденных. Туберкулез, несмотря на уровень жизни, является социально значимым заболеванием, и новорожденные входят в группу риска. Поэтому прививки, на мой взгляд, должны быть поставлены ребенку, в соответствии с национальным календарем вакцинации, если не существует каких-либо медицинских отводов от этого.

- Симптомы каких заболеваний следует внимательно отслеживать у новорожденного ?

После выписки из роддома важно научиться наблюдать за своим ребенком, определять его потребности. Необходимо проводить регулярный осмотр на предмет покраснений, раздражения складочек, кожных покровов, половых органов. Небольшая физиологическая желтуха у новорожденных присутствует, но если ребенок стал ярко-апельсинового цвета, у него желтые глаза, он стал сонливым, не просит грудь, то такие моменты должны насторожить маму. Повышенная температура тела 37-38 градусов тоже должны послужить поводом для обращения в скорую помощь. Если ребенок ест и тут же срыгивает обильно, много. Появление примесей крови в срыгиваемом содержимом и в кале тоже является тревожным симптомом. Стул у малыша может быть не частым (раз в 2-4 дня). Но если при этом он нормально прибавляет в весе и его ничего не беспокоит, то это не является патологическим состоянием. Если же что-то беспокоит малыша, маме что-то не нравится, не надо заниматься самолечением и поиском ответов в интернете, важно сразу обратиться к врачу.

- Какие физические упражнения рекомендуются для матери после родов, чтобы поддерживать ее здоровье ?

- В течение двух месяцев после родов женщине рекомендуется покой. Не надо сильно себя стимулировать различными упражнениями. Рекомендованы размеренные прогулки, использование послеродового бандажа, компрессионных чулков. Не стоит принимать горячие ванны. Умеренная баня до 40 градусов допустима в послеродовом периоде. Не рекомендуется купаться женщине открытых водоемах и бассейнах во время восстановительного периода. Можно делать упражнения Кегеля для поддержания мышц тазового дна, делать небольшие легкие гимнастические упражнения, заниматься

послеродовой гимнастикой.

- Что может помочь матери справиться с постнатальной депрессией и поддерживать свое психическое здоровье ?

- Женщине важно в этот период находиться в близком контакте с семьей, давать себе возможность отдыхать, не стремиться переделывать все домашние дела, пока спит ребенок. Подстроить свою жизнь под ритм сна ребенка. Спит ребенок - спит мама. Также для того, чтобы справиться с депрессией, надо научиться контактировать с младенцем. Брать на руки, максимально находиться в тесном контакте. Грудное вскармливание также является профилактикой депрессивных состояний. И, конечно же, близкое окружение должно поддерживать и принимать состояние мамы. Сегодня в родильных домах города Екатеринбурга, в частности, в нашем перинатальном центре отличная команда психологов, которые работают с группой риска. В течение первых 10 дней у женщин после родов бывает некая эмоциональная лабильность: хочется плакать, появляется чувство разочарования в себе, одиночества. Но женщина адаптируется и вместе с гормональным фоном это уходит. Но если же появляются «тревожные звоночки», такие как раздражение на плач ребенка, нежелание подходить к нему, агрессивные мысли, то надо обращаться срочно за помощью к специалисту врачу-психиатру.

- Какие меры безопасности в доме следует принимать для обеспечения здоровья ребенка ?

- Нужно обращать внимание на безопасные материалы, из которых должны быть сделаны одежда, игрушки, бытовая химия. Как только ребенок начинает активное перемещение по квартире, убираем бытовую химию в недоступное для него место, закрываем розетки, ставим замки на окна, не ставим горячие кастрюли на край плиты и вообще становимся максимально аккуратными в зоне кухни. Ни в коем случае нельзя оставлять новорожденного на открытой поверхности, будь то диваны, кровати, пеленальные шкафы, поскольку риск падения достаточно высок. Если ребенок находится на родительской кровати, существует достаточное количество бортиков и ограждений, которые позволяют изолировать спальное место. С точки зрения безопасности сна младенца важно подобрать кровать с правильным матрасиком и не завешивать подушками, балдахинами, шторами, чтобы воздух циркулировал спокойно. Это обеспечит безопасный сон.

Ребёнок должен спать на ровной поверхности. Если в квартире жарко, можно использовать увлажнители для стабилизации и влажности в помещении. Регулярно проветривать. Наличие домашних животных, цветов не противоречит нормальной жизни, и они должны быть, даже с точки зрения профилактики различных аллергических моментов.

- Какие виды медицинских обследований и консультаций важны для матери и ребенка в первый год жизни ?

- Маме важно посетить женскую консультацию через 7-10 дней с момента выписки из роддома и наблюдаться у своего врача акушера-гинеколога. А ребенку первого года жизни нужно регулярно проходить все профилактические осмотры, заложенные стандартом оказания помощи. И не забывайте провести вакцинацию по календарю прививок.

- Как правильно организовать свой режим дня, чтобы уделить время и себе, и уходу за ребенком ?

- Ребенок в течение первого года жизни меняется каждый месяц, поскольку у него появляются новые навыки. Он растет и развивается. Сначала это поднимание головы, потом переворот, ползание, сидение, стояние, ходьба, первые слова, речь... И это все на протяжении 12 месяцев. Многие женщины отмечают: как только ты налаживаешь какой-то режим, он начинает ломаться в связи с появлением нового навыка у ребенка. Нет каких-то четких правил счастливого материнства. Надо давать отдыхать себе. Наслаждаться своим малышом, жизнью с ним и не стремиться быть идеальной. Это неповторимые чувства, поэтому я желаю каждой женщине прожить роды и воспитание своего малыша. Особенно первый год жизни, он самый необычный для родителей. Им предстоит учиться познавать мир вместе с ребенком. И это прекрасный, удивительный период!