

Здоровая мама – здоровый малыш

Появление малыша в семье – это всегда радостное событие. Основа здоровья будущего ребёнка – в состоянии здоровья его будущих родителей, особенно матери. К сожалению, не все люди об этом задумываются, игнорируют здоровый образ жизни, ещё до брака приобретают ряд вредных привычек, различные заболевания, тем самым, подрывая здоровье своего малыша ещё до рождения. Молодым следует помнить, что здоровье будущего поколения во многом зависит от подготовленности к заключению брака, к созданию крепкой, здоровой семьи, рождению и воспитанию детей.

Сохранение репродуктивного здоровья молодёжи является одной из основных задач современного общества. Особо пристальное внимание вызывает молодая семья, которая выступает в роли важной социально-демографической группы населения. Уже с момента планирования беременности, молодая семья начинает закладывать по кирпичику фундамент здоровья своего будущего малыша.

Зачатие – это зарождение новой жизни, ознаменование начала беременности. Подготовка к этому событию требует определённых усилий и времени, ведь родить здорового ребёнка не так-то просто, на это способна лишь здоровая семейная пара.

Беременность – уникальный период, как для женщины, так и для её семьи, с точки зрения происходящих физиологических и психологических перемен. Течение беременности предполагает биологическую, физиологическую и психологическую адаптацию. И, как никогда ранее, в это время будущая мама нуждается в поддержке со стороны семьи, ведь за рождение здорового потомства всегда в ответе оба родителя.

Известно, что основное предназначение женщины – быть женой и матерью. К роли хранительницы семейного очага девочкам следует готовиться заранее, чтобы обеспечить себе счастье в замужестве и материнстве.

Известно, что именно от женщины зависит психологический климат в семье, который в идеале должен основываться на взаимной любви, простоте в общении, сердечности, доброте, общности интересов, семейной сплочённости.

У девочек-подростков быстрее, чем у мальчиков, формируется самосознание, у них сильнее выражена потребность во взаимопонимании, психологической близости. В период полового созревания все девушки по-разному воспринимают перемены, происходящие с ними. Мамы должны подготовить девочек к периоду полового созревания, научить правильно вести себя в этот ответственный период. Психология девушек отличается неустойчивостью. Сначала они любят свою девичью компанию, но уже в 13-14 лет у них появляется желание дружить попарно. Задача родителей состоит в том, чтобы помочь юной девушке при выборе друзей, проявив при этом особый такт.

Половое развитие мальчиков начинается с 11-14 лет. В этой связи, с 8-10 лет необходимо начинать половое воспитание. Лучше рассказать всё честно и откровенно, не вдаваясь в подробности. Тогда родители точно будут уверены, что ребёнок информирован, а в дальнейшем, по мере взросления, ему будет

проще подходить к ним за некоторыми уточнениями.

В этом возрасте подростки уже должны знать о вреде ранней половой жизни. Недостаточность жизненного опыта, излишняя доверчивость, отсутствие элементарных знаний, могут привести к возникновению венерических заболеваний, последующему бесплодию, эмоциональной опустошенности. Родителям и педагогам следует помнить, что подростки очень ранимы, особенно в этот период, с ними надо считаться. Вызывая молодёжь на откровенность, следует сохранять конфиденциальность, дорожить их доверием.

Здоровый образ жизни – это способ бытия человека во внешнем и внутреннем мире, рассматривается как сложнейший комплекс действий и переживаний, наличие полезных привычек, укрепляющих природный ресурс здоровья, отсутствие вредных, разрушающих его.

Подростки должны понимать, что курение, употребление алкоголя и наркотиков – это вредные привычки, которые оказывают негативное влияние на человеческий организм, в частности на репродуктивную систему.

Наличие вредных привычек у будущих родителей оказывают пагубное влияние не только на их собственный организм, но и на формирующийся и растущий организм их ещё не рождённого ребёнка.

Главным агентом курения является никотин – это наркотический яд, оказывающий вредное влияние на дыхательную, сердечно - сосудистую, нервную системы. Дети, родившиеся от курящих матерей, часто имеют врождённую патологию, слабую нервную систему.

Алкоголь – это биологический яд. Он поражает все органы и системы организма, нарушая их функции. Употребление алкоголя беременной женщиной, может отразиться на её женском здоровье и здоровье её потомства. Известно, что частой причиной нарушения нервно- психического и физического развития детей, является пьянство их родителей.

Одна из основных черт пагубного действия наркотиков заключается в том, что это болезнь молодого возраста. Настораживает то, что возрастные границы наркомании снижаются до 12-15 летнего возраста. Наркомания – это риск прерывания беременности, задержка роста и развития плода, наличие врождённой патологии.

Формирование здорового образа жизни должно выражаться в закреплении в молодёжной среде комплекса оптимальных навыков, умений, жизненных стереотипов, исключая пагубные привычки, в воспитании у молодёжи ответственного отношения к своему здоровью.

Раннее выявление заболеваний во многом зависит от своевременного обращения к врачам. Обращаться за медицинской помощью следует при первых признаках заболевания, чтобы контролировать ситуацию и не допустить хронизации процесса, так как в этом случае необходимо будет принимать лекарственные препараты, что также вредно для будущего малыша.

В связи с вопросом о сохранении и укреплении здоровья будущих родителей, стоит отметить, что надо более ответственно подходить к вопросам питания, к оценке качества употребляемых продуктов (следить за маркировкой,

сроком годности, выбирать продукты надежных, проверенных производителей, отдавать предпочтение натуральным продуктам без красителей и добавок). Питание должно быть сбалансированным, содержащим достаточное количество белков, углеводов, жиров. Следует воздерживаться от жирной пищи, выбирая продукты с низким содержанием жира, от острого и жареного, ограничить потребление соли и сахара. Не стоит увлекаться продуктами, содержащими кофеин (кофе, шоколад, чай). Надо помнить, что избыточная масса тела - риск развития осложнений во время беременности.

Все мы знаем, что движение – это жизнь. Малоподвижный образ жизни всегда считался губительным для состояния здоровья человека. Его последствие – это ожирение, гипертония, диабет и т.д. Современный темп жизни, как правило, лишает нас свободного времени для занятий физическими упражнениями даже в минимальных количествах, но никто не отменял пешеходные и велосипедные прогулки, занятия танцами, активные игры на свежем воздухе, занятия плаванием. Физические упражнения должны обязательно приносить человеку удовлетворение, радость, тренируя организм и укрепляя здоровье.

Снижение репродуктивного здоровья девочки в юном возрасте формирует негативную цепочку: больная женщина — больная мать — больной ребенок. Чтобы сегодняшние дети могли стать родителями и произвести на свет здоровых детей, уже сейчас надо приложить много усилий для того, чтобы сохранить их репродуктивное здоровье. Пока будущая женщина еще ребенок, ответственность за ее здоровье лежит на ее матери и на семье, в которой она живет.

Желание каждой женщины – это выносить и родить здорового ребенка. Конечно, нужно еще и хорошего человека воспитать, но это уже задача не только матери, но и папы, бабушек, дедушек и т.п. А вот сокровенное таинство 9 месяцев вынашивания ребенка под своим сердцем суждено пережить только маме, и, естественно, в это время на её плечи впервые ложится полная ответственность не только за свою жизнь, но и за зарождающуюся жизнь внутри себя. Будущие мамы не должны забывать, что именно от них в наибольшей мере зависит здоровье будущего малыша. В период беременности у матери и у ребёнка становится общим очень многое: система дыхания, кровообращения, нервная, эндокринная система. И, чтобы женский организм справился с такой двойной нагрузкой, необходимо с самого раннего детства беречь свой организм, ответственно относиться к своему здоровью, готовиться к самой главной миссии женщины на земле – быть матерью.