

# ТЕЛЕФОН ЗДОРОВЬЯ

ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ КОСТРОМЫ И ОБЛАСТИ



2 апреля 2026 года  
с 15:00-17:00

на Ваши вопросы по теме:  
«Вопросы о здоровье грудного ребенка»  
ответит:

Куксас Эдуард Петрович  
заместитель главного врача  
по неонатологии  
ОГБУЗ «Костромская областная  
детская больница»,  
главный внештатный  
специалист неонатолог  
департамента  
здравоохранения Костромской области

8-800-450-0303





**С 30 МАРТА ПО 5 АПРЕЛЯ  
В РОССИИ ПРОХОДИТ НЕДЕЛЯ  
ЗДОРОВЬЯ МАТЕРИ И РЕБЕНКА**

#ТЕМАТИЧЕСКАЯ\_НЕДЕЛЯ

---



# НЕОНАТАЛЬНЫЙ СКРИНИНГ

Для раннего выявления тяжёлых наследственных и врождённых заболеваний в России проводятся пренатальный и неонатальный скрининги. **Эти обследования помогают вовремя диагностировать болезни и начать своевременное лечение.**

С 2023 года программа неонатального скрининга **включает проверку на 36 различных заболеваний.**



# СОВЕТЫ БУДУЩИМ РОДИТЕЛЯМ

## 07. Планируйте беременность

В первые шесть месяцев беременности наступает примерно у 80% пар. После **35 лет** вероятность зачатия снижается вдвое по сравнению с периодом **19–26 лет**.

# СОВЕТЫ БУДУЩИМ РОДИТЕЛЯМ



**05.** Ежегодной проходите профилактический осмотр или диспансеризацию

**06.** Соблюдайте баланс отдыха и труда

Чаще бывайте на свежем воздухе, избегайте стресса и поддерживайте хорошее психоэмоциональное состояние

#ТЕМАТИЧЕСКАЯ\_НЕДЕЛЯ



# СОВЕТЫ БУДУЩИМ РОДИТЕЛЯМ

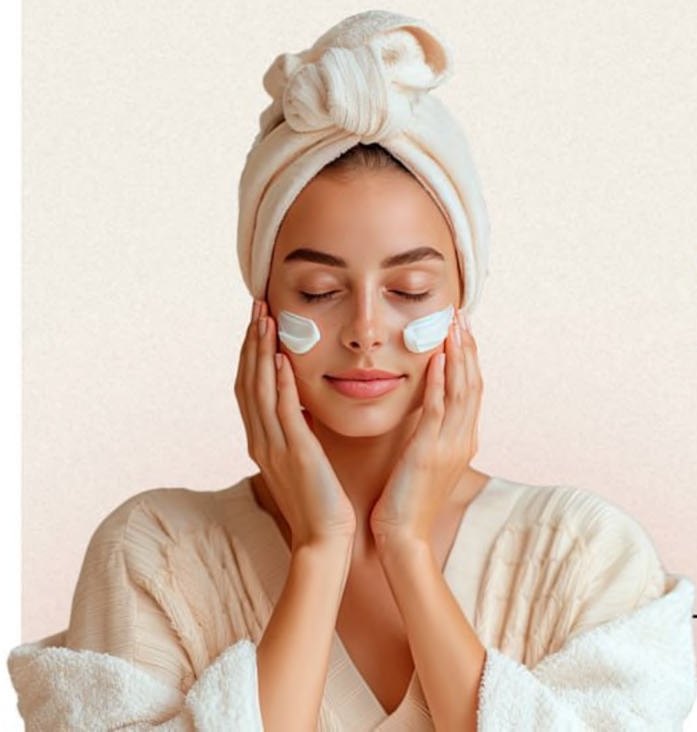


## 03. Занимайтесь спортом

Даже минимальная физическая активность улучшает кровообращение, что положительно влияет на репродуктивную функцию.



## 04. Соблюдайте правила личной гигиены



# СОВЕТЫ БУДУЩИМ РОДИТЕЛЯМ



## 01. Откажитесь от алкоголя и табака

Курение повышает риск бесплодия в **1,6 раза**, а употребление алкоголя свыше 20 граммов этанола в день – на **60%**.

## 02. Правильно питайтесь

Индекс массы тела (ИМТ) в пределах 19–30 кг/м<sup>2</sup> увеличивает шансы на успешное зачатие.



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — ЗАЛОГ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ ВСЕЙ СЕМЬИ



**Здоровье ребёнка во многом зависит от здоровья и благополучия матери.**

**Когда мы говорим о материнском здоровье, имеем в виду состояние женщины до и во время беременности, во время родов и в послеродовом периоде.**



# ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

## и беременности



**Курение** приводит к:

- преждевременным родам;
- внутриутробной гибели плода;
- замедленному росту плода;
- онкологическим заболеваниям у ребенка

• **Алкоголь** приводит к:

- прерыванию беременности;
- внутриутробной задержке развития плода;
- порокам развития, преимущественно лицевой области;
- умственной отсталости

• **Наркотические** вещества приводят к:

- антенатальной гибели плода;
- задержке развития плода;
- врожденным порокам развития;
- преждевременным родам;
- задержке умственного и физического развития у ребенка;
- абстинентному синдрому у новорожденного

*Здоровье будущего ребенка - это серьезный повод пересмотреть свой подход к вредным привычкам!*





# НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ МАТЕРИ И РЕБЕНКА

СНИЖЕНИЕ РИСКА  
РАЗВИТИЯ  
ОСТЕОПОРОЗА



БЫСТРОЕ  
ВОССТАНОВЛЕНИЕ  
ПОСЛЕ РОДОВ



МЕНЬШИЙ  
РИСК  
РАЗВИТИЯ  
ДЕПРЕССИИ



СНИЖЕНИЕ РИСКА РАЗВИТИЯ  
РАКА МОЛОЧНОЙ  
ЖЕЛЕЗЫ НА



4%

СНИЖЕНИЕ РИСКА  
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ  
ЗАБОЛЕВАНИЙ НА



28%

СНИЖЕНИЕ  
ВЕСА В  
СРЕДНЕМ НА



4,1кг

## ПЛЮСЫ ДЛЯ МАМЫ

УСИЛЕНИЕ  
ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ  
СВЯЗИ  
С МАЛЫШОМ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ  
КОМФОРТ ПРИ  
КОНТАКТЕ С МАТЕРЬЮ



## ПОЛЬЗА ДЛЯ МАЛЫША

УКРЕПЛЕНИЕ  
ИММУНИТЕТА,  
ЗАЩИТА ОТ  
ИНФЕКЦИЙ



ПРАВИЛЬНОЕ  
РАЗВИТИЕ ОРГАНОВ  
ПИЩЕВАРЕНИЯ



ПОВЫШЕНИЕ  
УМСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ



ПРОФИЛАКТИКА  
ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИИ



БЛАГОПРИЯТНОЕ  
ВОЗДЕЙСТВИЕ  
НА НЕРВНУЮ  
СИСТЕМУ



ПРАВИЛЬНЫЙ  
РОСТ  
МАЛЫША





# С ДЕТЬМИ СЧАСТЬЯ БОЛЬШЕ

**#ТЫ СИЛЬНЕЕ**  
МИНЗДРАВ!  
УТВЕРЖДАЕТ!

8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU

