

ЭКОЛОГИЯ ДЕТСКОГО СЧАСТЬЯ

Данное издание разработано в рамках реализации некоммерческого просветительского проекта «Экология и материнство» при финансовой поддержке ООО «Лукойл-Нижневолжскнефтепродукт»

Сборник статей

Волгоград 2008

Содержание

Вступительное слово.....	4
Экология беременности.....	5
Окружающая среда и будущая мама.....	9
Экология питания беременной.....	12
Вода, которую полезно пить.....	14
Беременность и экология дома.....	16
Работа для мамы.....	18
Экологические факторы формирования здоровья беременной женщины.....	20

Вступительное слово

В период с января по апрель 2008 года специалисты Фонда «Институт экономических и социальных исследований» по заказу ООО «Лукойл-Нижневожскнефтепродукт» реализовали некоммерческий просветительский проект «Экология и материнство», направленный на повышение экологической грамотности беременных женщин в целях минимизации негативных последствий от воздействия на организм матери и ребенка различных факторов окружающей среды.

В современных условиях всестороннее изучение влияния экологии на здоровье человека и, в первую очередь, на здоровье молодых мам и беременных женщин становится особенно актуальным. И каждый шаг, сделанный на пути ее решения, является важным и необходимым.

Особенно значимым в этом отношении представляется понимание того, какое влияние на здоровье будущей мамы и ее малыша могут оказать употребление неочищенной воды, несоблюдение режима сбалансированного питания, курение... Сегодня проблема материнского и детского здоровья является общекультурной, социальной, а не только медицинской. И каждая женщина, готовящаяся стать мамой, должна понимать, что здоровье ее малыша зависит далеко не только от усилий и квалификации врачей, но, в первую очередь, от нее самой!

Данная брошюра включает в себя ряд статей, которые позволят беременной женщине расширить свое представление о том, в чем конкретно заключается опасность воздействия на ее организм того или иного фактора окружающей среды и почему во время беременности к некоторым из них нужно относиться с особой осторожностью. Мы надеемся, что полученная информация поможет будущей маме избежать целого ряда проблем, а малышу – родиться сильным и здоровым!

Экология беременности

Обычно, говоря об экологии, имеют ввиду внешние по отношению к человеку факторы: воздух, воду, почву, солнечное излучение, работу промышленных предприятий. За последние десять лет экология в Волгограде заметно улучшилась, но не настолько, чтобы говорить о благополучии. С одной стороны, объемы промышленного производства несколько сократились, а, следовательно, количество вредных выбросов – продуктов этого производства – снизилось. Но, с другой стороны, непомерно возросло количество машин, которые в настоящее время стали одним из основных источников загрязнения воздуха. Однако по отношению к еще неродившемуся малышу внешняя среда – это не то, что мы с вами видим, а то, что его непосредственно окружает – внешним миром для него является мама. Поэтому во время беременности следует различать экологию внешнюю и экологию внутреннюю. Внешнюю экологию формирует атмосфера города, продукты питания, одежда. Экология внутренняя – это то, что позволяет ребенку стать личностью, развиваться как человеку сознательному и культурно богатому.

Во время беременности скорость развития и роста человека самая большая за весь период его жизни. Из двух клеток за 9 месяцев вырастает малыш, который весит 3 с лишним килограмма, может улыбаться, плакать, смеяться, и поэтому в данный период времени на характер его развития влияет очень много факторов. И здесь имеет значение не только содержание дыма в воздухе, но и внешнее окружение, формируемое мамиными эмоциями, непосредственным образом влияющими на развитие ребенка. Он чувствует не словами, а теми процессами, которые происходят в маме: ребенок понимает, что ей приятно, а что, наоборот, вызывает только отрицательные эмоции. Поэтому во время беременности женщину нужно поместить в такие условия, чтобы свести к минимуму воздействие на ее организм всех вредных факторов окружающей среды. Естественно, далеко не все могут позволить себе уехать жить за город или на дачу, потому что там нет подходящих условий для обеспечения комфортного протекания беременности. Однако, даже не выезжая из города, всегда можно найти компромиссный вариант. Если есть возможность гулять на свежем воздухе и выбирать место, то нужно его выбирать. Нужно идти гулять не в сторону заводских корпусов, а в сторону Набережной, к Волге, где воздух гораздо чище. Необходимо попытаться создать по мере возможностей такие условия, которые действительно создавали бы благоприятный фон для развития ребенка.

Все, что окружает не родившегося малыша, конечно, отражается на его здоровье, причем не только физическом, но и психическом. Иногда дети настолько негативно реагируют на неприятные картины, которые нам каждый день приходится наблюдать, выходя на улицу, что могут вообще разочароваться в жизни и «не захотеть» родиться. Иногда это поведение становится очень явным, особенно, когда малыш поворачивается не вниз головой, как ему удобнее родиться, а, наоборот. Часто это расценивается именно как реакция ребенка на какие-то неблагоприятные внешние факторы.

Экология складывается не только из того, каким воздухом мы дышим, но и из того, что мы носим и чем питаемся. Питание в настоящее время представляет собой наиболее важный фактор, особенно для беременной женщины, потому что мы зависимы от пищевой промышленности, от того, что нам предлагают в магазинах. Большую часть энергии во время беременности малыш получает именно с продуктами

питания. Поэтому организму женщины в это время требуется повышенное потребление питательных веществ. Питание беременной женщины обязательно должно быть полноценным. Это значит, что в ее рационе должны присутствовать все необходимые ингредиенты: белки, жиры, углеводы, клетчатка, витамины – все то, что необходимо для роста и развития человека. Но, тем не менее, есть и определенные ограничения. Во-первых, питание должно быть подвержено определенной культуре. Каждому народу, каждой национальности свойственна своя культура питания: русская, кавказская, греческая, китайская, европейская кухня – везде есть определенные традиции. Более того, культура питания влияет на внешний вид и характер человека, неся огромный поток культурной информации. Почему хлеб так близок нашему народу? В этом продукте есть все, что необходимо: белки, растительные жиры, витамин Е, органические кислоты, клетчатка. Не последнее место в рационе питания беременной женщины должны занимать овощи и фрукты, кисломолочные продукты, рыба и мясо. Вместе с тем, во время беременности не стоит увлекаться экзотикой и отдавать предпочтение импортным продуктам, которые могут быть очень доступными и красивыми. Это не только нецелесообразно, но также может быть и весьма опасно.

Особое внимание при выборе продуктов необходимо уделять их качеству. Будущая мама просто не имеет права кормить ребенка некачественными продуктами, так как это опасно не только для его здоровья, но и для его жизни: любое отравление, полученное мамой во время беременности, может иметь серьезные последствия для здоровья малыша. Поэтому нужно не стесняясь интересоваться у продавца временем изготовления, продолжительностью и условиями хранения продуктов.

Еще один очень важный момент в плане правильного питания во время беременности – это количество продуктов. Оно напрямую должно зависеть от того, как быстро растет малыш. Сейчас стало появляться много крупных детей – больше 4 кг! Такого ребенка женщине родить гораздо сложнее, чем ребенка с нормальным весом. Это не только сложности, но и риск получить различные повреждения. Поэтому количество потребленных продуктов должно строго контролироваться.

Как определить, достаточное количество продуктов или нет? Здесь есть очень простой критерий – это прибавка в весе. Женщина среднего веса (60-62 кг) должна прибавить за беременность не более 13-14 кг. Если вес до беременности был больше 70 кг тогда можно прибавить не 13 кг, а 10 кг, а если до наступления беременности у женщины наблюдался дефицит веса (ниже 50 кг), тогда она может прибавить 15 кг, но не больше. Зная свои индивидуальные параметры, можно рассчитать, сколько должна составлять недельная прибавка в весе и периодически контролировать себя. В среднем прибавка в весе у беременной женщины за неделю должна составлять от 250г до 300г. Очень важно, чтобы в течение всего периода беременности она распределялась равномерно. В женской консультации врачи следят за развитием ребенка по внешним размерам живота. Есть специальные таблички, графики, которые показывают, на сколько равномерно идет рост. Очень хорошо поинтересоваться у врача, соответствует ли он физиологическому течению беременности, и что нужно делать, если имеются какие-то отклонения.

Не менее важным для беременной женщины является соблюдение режима питья. Во время беременности жидкость недостаточно хорошо выводится из организма, приводя к появлению отеков. Для того чтобы свести риск появления отеков к минимуму, необходимо употреблять горячее питье. Особенно важно соблюдать такой режим в жаркое время года, когда риск появления отеков из-за

излишнего употребления холодных напитков значительно возрастает. Необходимо помнить, что употребление холодной воды не способствует утолению жажды, но приводит к увеличению нагрузок на сердечнососудистую и выделительную системы.

Еще одним важным моментом, формирующим экологию беременности, является одежда для будущих мам. К сожалению, современные принципы ношения одежды и сам стиль одежды, мода не располагают к тому, чтобы женщина была мамой. В частности, ношение беременной женщиной «мужской одежды» способствует тому, что она сгибается вперед, напрягая мышцы живота. Во время беременности это может привести к повышению тонуса матки и созданию дополнительных рисков для ребенка. С другой стороны, ношение «мужской одежды» – брюк, коротких рубашек, пиджаков, курток – приводит к гормональному дисбалансу организма, создавая угрозу прерывания беременности и потери ребенка. Безусловно, необходимо с особым вниманием подбирать ткани, отдавая предпочтение натуральным материалам. Одежда не должна давить, препятствовать нормальному кровообращению, на ней не должно быть никаких стягивающих поясов и ремней, а обувь необходимо выбирать на низком устойчивом каблуке.

Одним из неотъемлемых элементов одежды для беременных является бандаж. Однако он необходим далеко не всегда, – если у женщины есть показания к ношению бандажа, врачи обязательно скажут ей об этом. Если осанка меняется не в лучшую сторону, а в конце прогулки спина чувствует напряжение, лучше это устранить путем подбора бандажа. Сейчас для этого существуют очень хорошие возможности, большой выбор. Лучше выбирать бандаж не плотно облегающий, а поддерживающий живот снизу, сделанный в виде широкого пояса. Плотно облегающий бандаж нужен в том случае, если положение ребенка не очень устойчивое и нужно немного ограничить его движения, чтобы он не поворачивался, а лежал продольно. Что касается ношения бандажа после родов, то здесь все зависит от возраста и состояния здоровья женщины. У молодых женщин обычно нет необходимости носить бандаж, достаточно просто часто спать на животе. В этом случае уже буквально через несколько суток матка принимает нормальное положение и быстро приходит в норму. Необходимость в бандаже после родов может возникнуть, если у женщины наблюдается дисфункция соединительной ткани, и живот сильно растянут. В данном случае для коррекции недостатков рекомендуется ношение бандажа всего в течение нескольких недель.

Наиболее ответственный период в формировании будущего человека происходит в самые первые недели беременности, когда формируются ручки, ножки, внутренние органы, начинает биться сердце. Первые два-три месяца будущая мама должна быть особенно осторожна, чтобы не допустить влияния вредных экологических факторов на здоровье своего ребенка. Потом, после 14–15 недели, он только растет, он уже полностью сформирован и только увеличивается в размерах. В связи с этим, если есть возможность, с наступлением беременности лучше не работать. Если работа связана с воздействием вредных факторов, то лучше всего от нее воздержаться или перейти на более легкий труд. Есть виды работ, которые особенно негативно влияют на протекание беременности. Во-первых, это все виды работ, связанные с воздействием радиации на организм. В том числе, здесь идет речь и о работе на компьютере. То, что вызывает состояние дискомфорта, безусловно, неблагоприятно влияет на течение беременности и требует исключения: вибрация, шум, сквозняк, перепады давления и температур. На государственном производстве существует целая система мер охраны труда, согласно которой во время беременности женщина переводится на более

легкий труд. Но к этому нужно относиться более критично: то, что руководству покажется «легким трудом», для беременной женщины может оказаться непосильной нагрузкой на организм. Кроме того, для работающих беременных имеется возможность санаторного лечения в пансионатах «Волгоград» и «Ергенинский».

В период беременности экологией можно назвать и то, с кем женщина общается и что делает. Во время ожидания ребенка не только женщина, но и вся семья должны подчинить себя состоянию беременности и оберегать малыша, и тогда он будет чувствовать защиту и надежную опору. То, что мама делает, чем занимается во время беременности, что она предлагает своему ребенку, конечно, оказывает влияние на его духовное и физическое развитие. В связи с этим, малышу необходимо предлагать все самое лучшее: если музыку – то хорошую, если чтение – то самое доброе. Думайте, прежде чем предложить ребенку что-либо, а самое главное прислушайтесь к его реакции, которая будет более чем адекватной. Главное – помнить о том, что лучшего мира, чем семья, для ребенка не существует!

Д.м.н., профессор

Жаркин Н.А.

Окружающая среда и будущая мама

Многих будущих мам интересуют вопросы влияния факторов окружающей среды на течение беременности и внутриутробное развитие ребенка. Научные достижения в сфере медицинской экологии не только констатируют факт наличия экологического риска для человека, но и учат, как свести этот риск к минимуму. Будущей маме важно знать о том, как защитить себя и свой животик от вредного воздействия природных факторов, то есть об экологическом сопровождении беременности.

Воздух

Загрязнение атмосферного воздуха является причиной возникновения более 50% всех экологически обусловленных заболеваний. В атмосферном воздухе современных городов присутствуют сотни химических веществ органической и неорганической природы. Основным источником поступления вредных веществ в атмосферу являются промышленные предприятия и транспорт, которых в нашем городе достаточно много. Волгоград является типичным промышленным центром, мало отличающимся своими экологическими проблемами от многих российских городов. Ежегодно в атмосферу Волгограда поступает более 300,0 тыс. т загрязняющих веществ. При этом значительная часть жилых массивов располагается в зоне влияния предприятий и в санитарно-защитных зонах. Конечно, в сложившихся условиях беременной женщине лучше жить за городом, на даче, подальше от выбросов промышленных предприятий и самых опасных загрязнений воздуха, связанных с автотранспортом. Если же такой возможности нет, то избежать вредного воздействия атмосферных выбросов на организм будущей мамы поможет следование нескольким простым советам:

- ✓ выбирайте места для прогулок подальше от магистралей, особенно в вечернее время, когда концентрация вредных выбросов в воздухе выше всего;
- ✓ чаще гуляйте в сквере, среди зелени, и там, где воздух постоянно циркулирует и территория хорошо проветривается;
- ✓ больше гуляйте у водоемов, так как из-за разницы температур воды и воздуха вредные примеси в таких местах оседают и воздух становится чище;
- ✓ холодное время года предпочтительнее для прогулок, чем теплое: низкая температура, осадки (снег, дождь) «прибивают» к земле вредные примеси, находящиеся в воздухе.

Однако с нашей точки зрения важен следующий момент: мы можем долго обсуждать глобальные проблемы человечества, но сделать окружающий мир немного здоровее и в наших силах. Ведь нужно совсем немного: посадить несколько деревьев около дома; ухаживать за зелеными насаждениями у себя в квартире или во дворе. Чуть-чуть инициативы от каждого способно сделать дыхание города более чистым.

Солнечное излучение

Вот уже более 10 лет практически все разумное население Земли находится в абсолютной уверенности, что загорать и вообще находиться на солнце крайне вредно. Переизбыток солнечного воздействия ведет к образованию родинок, общему старению кожи, снижению иммунологической защиты. Кроме того, у многих женщин во время беременности и родов снижается острота зрения, а прямые солнечные лучи могут усугубить этот процесс.

И в то же время все не так страшно. Ученые заметили, что в последние годы отражательная способность Земли увеличилась. Это значит, что «голубая планета» укрылась от проникающих сквозь «озоновые дыры» вредных лучей и лишнего тепла «одеялом» из облаков. Британские ученые утверждают, что полный отказ от солнечных ванн и загара может привести к дефициту витамина D в организме. А тотальный недостаток этого элемента, в свою очередь, опасен для некоторых людей повышенной ломкостью костей, психическими, сердечно-сосудистыми и другими заболеваниями. Поэтому будущая мама не должна полностью отказываться от солнца, ведь у нее каждый витаминчик на счету – они необходимые «кирпичики» для организма ребенка. Для беременных компромиссным вариантом пребывания на солнце является использование специальных солнцезащитных и ухаживающих кремов, разрешенных к применению во время беременности, а также качественные солнцезащитные очки.

Вода

Низкое качество питьевой воды сказывается на здоровье населения. Практически все ее источники подвергаются антропогенному и техногенному воздействию разной интенсивности. Для специалистов санитарно-эпидемиологических служб очевидно, что длительное использование питьевой воды с высоким уровнем загрязнения бактериологическими, вирусными организмами, химическими веществами природного и антропогенного характера является одной из причин развития различных соматических заболеваний. А микробное загрязнение нередко служит причиной кишечных инфекций.

Несмотря на относительную защищенность подземных вод от загрязнений, благодаря чему их стремятся использовать для питьевого водоснабжения, и здесь могут существовать необнаруженные очаги загрязнения. Кроме того, озабоченность вызывает состояние труб, по которым осуществляется водоснабжение.

В этой связи, по крайней мере, рекомендуется пить прокипяченную воду. Однако эта мера не решает проблему несбалансированности химического состава воды. Как известно, именно с водой мы получаем до 25% суточной потребности химических веществ организма. И эта «химия» имеет более высокую физиологическую ценность, чем поступающая с продуктами питания. Избыток (впрочем, как и регулярный недостаток) того или иного химического элемента с необыкновенной легкостью может превращать друга-воду в заклятого врага.

Вот пример: избыток хлористого натрия (свыше 1 г/л), говорящего о минерализации воды, влияет на повышенную реактивность сосудов и некоторые отклонения водно-солевого обмена человеческого организма.

Трудно переоценить роль железа в жизни человека, в смысле функционирования его организма. Этот макроэлемент - незаменимая составная часть гемоглобина и миоглобина, он входит в состав клеток и ферментов. Но ведь еще в древности знали, что лекарство от яда, чаще всего, отличается лишь дозировкой. В настоящее время установлено, что длительное употребление воды с повышенным содержанием железа (более 0,3 мг/л) увеличивает риск инфарктов и негативно влияет на репродуктивную функцию. Кроме того, сухость и зуд кожи – это тоже «следы» избытка железа.

В зависимости от материальных возможностей семьи необходимо пользоваться различными водоочистными фильтрами или приобретать для питья беременной женщины исключительно питьевую бутилированную воду.

Почва

Химический состав почвы также оказывает огромное влияние на здоровье человека. Установлено, что соли тяжелых металлов (Cu, Mn, Zn, Co, Pb, Cr и др.), находящиеся в почве территорий, прилегающих к предприятиям, обладают канцерогенными и мутагенными свойствами. Не менее негативное воздействие на здоровье оказывает также избыток вредных веществ, вызванный активным использованием химических удобрений в сельском хозяйстве. Супертоксиканты, накапливаясь в организме человека, вызывают онкологические заболевания и оказывают вредное воздействие на иммунную систему.

Избыток или недостаток различных химических элементов обычно приводит к появлению характерных для данной местности заболеваний, которые носят название эндемических. Наиболее ярким примером для Волгоградской области, как впрочем, и для большинства европейских стран, является недостаток йода. В то же время, йод крайне необходим для нормальной работы щитовидной железы, гормоны которой отвечают за общую интенсивность буквально всех процессов, происходящих в нашем организме.

Недостаток йода приводит к появлению эндемического зоба – самого распространенного заболевания щитовидной железы. Достаточное потребление йода особенно важно для будущей мамы. Какое потребление йода считается нормальным для организма? Это зависит от возраста и физиологического состояния организма:

- ✓ новорожденные 90-120 мкг в сутки;
- ✓ взрослые - 180-200 мкг в сутки.

Самым простым способом восполнения недостатка йода является использование при приготовлении пищи йодизированной (йодированной) соли, которая продается в магазинах. На этикетке такой соли обязательно будет написано, что она содержит йод. Особое внимание следует уделить хранению такой соли. Она должна храниться в плотно закрытой таре, не пропускающей влажный воздух, иначе добавки йода буквально через неделю станут неактивными. Дары моря растительного происхождения, как правило, содержат большое количество йода. Самый известный пример – морская капуста. Как флора, так и фауна моря содержат достаточное количество необходимых для нормальной работы щитовидной железы микроэлементов.

Кроме того, необходимо добавлять к продуктам питания и другие жизненно важные микроэлементы. В связи с этим беременным женщинам рекомендуется принимать поливитаминные препараты.

Экология питания беременной

Питанию во время беременности всегда уделялось большое внимание. Казалось бы, по этой теме уже сказано все. Но, тем не менее, в предлагаемых рекомендациях очень редко обращают внимание на такой немаловажный факт, как экология питания. И здесь речь идет не только о содержании в продуктах веществ, загрязняющих окружающую среду (нитраты, удобрения не биологического происхождения, ядохимикаты, гербициды, тяжелые металлы, нефтепродукты и т.д.), но и о пищевых добавках (консерванты, пищевые красители и т.д.), искусственных продуктах питания, а также об экзотических продуктах, экспортируемых из стран с совершенно другими климатическими условиями.

Сегодня мы все чаще и чаще встречаем тревожные сообщения о снижении числа здоровых новорожденных (их всего 25%). Причиной заболевания, сформировавшегося у малыша до появления на свет, является комплекс различных факторов. Но, как правило, один из них одинаков для всех – это нарушение экологии питания.

Из эмбриологии и иммунологии известно, что изначально между организмом матери и плодом существует несовместимость. Плод, имеющий набор генов отличный от материнского (на 50%), является для нее чужеродным. Поэтому между ними возникает иммунный конфликт, выражающийся в стремлении организма матери отторгнуть чужеродный плод. Но во время нормальной беременности отторжения не происходит. Включаются механизмы, способствующие ее сохранению: женский организм, плацента и плод синтезируют ряд белковых факторов и гормонов, которые подавляют реакции отторжения.

Если во время беременности набор веществ, поступающих в организм женщины извне, остается неизменным, т.е. соответствует месту ее проживания, не изменяется и состав синтезируемых ею веществ (белков, ферментов, антител) определенный наследственно. Это является необходимым условием для нормального развития и питания ребенка внутриутробно.

На сегодняшний день наша среда обитания изменяется слишком стремительно. Каждый день в нее попадают тонны ядовитых веществ, получаемых на химических и других производствах, появляются сотни новых веществ, которых ранее в природе не существовало (к ним относятся, например, полимеры). В результате женский организм адаптируется к новым веществам, а внутриутробный младенец этой возможности почти лишен. Соответственно, нарушаются условия его питания, формирования и развития, что является причиной столь неблагоприятных последствий.

Загрязнение окружающей среды действительно опасно для здоровья и жизнеспособности наших потомков. Но не только они могут оказать негативное воздействие на организм будущего малыша. Экзотические продукты, даже в случае их абсолютной экологической чистоты, могут оказать пагубное влияние, так как их состав для нашего организма является чужеродным, а значит, их употребление влечет иммунный ответ и синтез новых форм ферментов.

Интересен тот факт, что издревле на Руси считались полезными только те продукты, которые были выращены непосредственно рядом с домом человека. Это мнение существовало и относительно целебности лекарственных трав. Деревенские бабушки знахарки собирали травы только рядом с деревней, потому что знали – такая же трава, но привезенная издалека, может не вылечить, а загубить человека, живущего в этой деревне. Оказывается, это старое правило имеет научный смысл, и

не утратило своей актуальности в наши дни. Но в условиях современной жизни выполнять его стало очень сложно. Тем не менее, при всей сложности решить проблему экологии питания беременной, хотя и не в полной мере, можно, следуя некоторым рекомендациям.

Чтобы обеспечить здоровье будущего ребенка, во время беременности женщина должна очень внимательно относиться к своему питанию. Особенно осторожными в этом отношении должны быть те, кто страдает аллергией сам или имеет родственников с этим недомоганием.

В первую очередь, нужно позаботиться об экологической чистоте продуктов. Важно, чтобы они не содержали ядохимикатов, нитратов и других химических веществ. С этой целью необходимо избегать употребления свежих овощей не по сезону. Они выращиваются тепличным способом с использованием различных химикалий, чуждых нашей природе. Но, конечно же, самым надежным способом обеспечить хотя бы относительную экологическую чистоту продуктов – это выращивать их самостоятельно и самим делать заготовки.

Покупая продукты, необходимо внимательно относиться к их составу. Беременной, как впрочем, и кормящей женщине, нужно исключить или свести к минимуму употребление продуктов с пищевыми добавками. Для этого рекомендуется использовать отечественные продукты с грифом «Детское питание» – без консервантов и красителей.

К употреблению экзотических продуктов нужно относиться очень осторожно, поскольку они могут стать причиной диатеза у будущего ребенка. Такие лакомства как бананы, ананасы, киви, апельсины, а также аргентинские груши, турецкая клубника, грузинский виноград лучше исключить или употреблять в минимальных количествах.

Беременным не рекомендуется покидать родные места более чем на 1 месяц. А если вы все-таки решили попутешествовать, то желательно делать это после 20 недель беременности и ехать в местность с климатом, таким же, как родной.

Существует и ряд рекомендаций относительно питания на различных стадиях беременности.

В первой половине беременности будущая мама может не менять своего привычного рациона питания. Но важно проследить за тем, чтобы в достаточной степени потреблялись овощи и фрукты, а также кисломолочные продукты, которые снабдят организм углеводами, витаминами и необходимыми микроэлементами.

Во второй половине беременности будущим мамам потребуется больше питательных веществ не только для себя, но и для уже подросшего в утробе малыша. А это значит, что пришло время увеличить количество потребляемых белков, которые являются строительным материалом для организма ребенка. В этот период необходимо съедать около 200 г мяса в день, а также хотя бы два раза в неделю есть рыбу, отдавая предпочтение нежирным сортам. Хорошими поставщиками белков являются также яйца и кисломолочные продукты.

Вода, которую полезно пить

Наш организм на 80% состоит из воды. Она есть во всех органах и тканях: в сердце, легких, почках, крови, костной ткани, содержится даже в зубной эмали. Иными словами, мы – это то, что мы пьем. И тут возникает вопрос «какую воду лучше использовать?» Особенно он актуален для будущих мам. Ведь вода может содержать как необходимые для человека минеральные вещества, так и органические и неорганические примеси, вредные для здоровья.

Когда-то мы совершенно спокойно пили воду из-под крана, уверенные в том, что ее регулярно проверяют и очень хорошо очищают. Сейчас положение изменилось: качество водопроводной воды оставляет желать лучшего. Проблема питьевой воды существует и в Волгограде. Не секрет, что многие промышленные предприятия загрязняют воду солями тяжелых металлов, органическими соединениями, бактериями и не везде сейчас водопроводная вода пригодна для питья. Кроме того, многие поверхностные и подземные источники питьевого водоснабжения не соответствуют санитарным правилам и нормам: по Волгоградской области насчитывается около 30% поверхностных и 35% подземных источников питьевой воды, которые не соответствуют установленным стандартам. Для сравнения, в целом по России эти показатели равны 40% и 17% соответственно.

Кто-то считает, что воду из-под крана можно пить после кипячения. Действительно, кипячение убивает многие вирусы и микробы, но далеко не все — ряд бактерий сохраняет свою жизнеспособность и после кипячения. Кроме того, оно не уменьшает содержания в воде солей тяжелых металлов и органических соединений. Но самое неприятное то, что при кипячении хлорированной воды, хлор вступает в реакцию с органическими соединениями и образует канцерогены. Не стоит надеяться и на то, что после отстаивания водопроводной воды весь хлор испарится – улетучится только легкий хлор, а тяжелый останется в воде. Даже бытовые фильтры не всегда могут полностью очистить воду от всех вредных примесей. Большинство фильтров очищает воду только от 2–3 типов загрязнителей. И потом, иногда достаточно сложно точно определить момент, когда фильтрующий элемент выработает свой ресурс и его надо заменить.

Некоторые видят выход из ситуации в использовании воды из родников, колодцев, считая, что именно там вода чистая, вкусная, прозрачная и поэтому полезная. Если вода вкусная и прозрачная, то это еще не значит, что ее можно пить. В ней может содержаться большое количество неорганических веществ и минералов. Часть из них способна накапливаться в организме. Кроме того, почва уже давно не в состоянии полностью фильтровать отходы промышленных предприятий, которые попадают в подземные воды. Так что воду из колодцев и родников также нужно очищать и обеззараживать.

Сегодня у нас появилась возможность покупать бутилированную питьевую воду. Видов ее в магазинах очень много и сделать выбор подчас непросто. Начнем с того, что вода может быть первой и высшей категории. Воду высшей категории в основном получают из подземных источников. Обеззараживается она только физическими способами, без хлорирования. Такая вода полезна для здоровья, так как содержит необходимые человеку биогенные вещества в строго определенных количествах.

Обычно у покупателей бутилированной воды возникает вопрос о том, как долго можно хранить расфасованную воду и надо ли ее кипятить? Вода российского

производства, как правило, хранится от 3 месяцев до года. Но, естественно, для каждой воды существует свой срок хранения, он указывается на этикетке. Свежая бутилированная вода в кипячении не нуждается. Если же она простояла в открытой бутылке дольше 3 суток и есть сомнение в ее качестве, то перед употреблением воду лучше прокипятить. Достаточно часто при кипячении или подогревании воды можно увидеть белый осадок. Ничего опасного в нем нет — такой осадок выпадает в воде, содержащей гидрокарбонаты (при повышении температуры воды гидрокарбонаты превращаются в карбонаты, которые и выпадают в осадок).

Бутилированная вода также классифицируется как столовая, лечебно-столовая и лечебная. Будущей маме можно пить столовую воду, лучше с небольшим содержанием натрия (он способствует задержке жидкости и возникновению отеков). Минерализация (количество растворенных в воде твердых минеральных веществ) столовой минеральной воды должна быть не более 1г/л. А вот лечебно-столовую воду (минерализация более 1 г/л) и лечебную (минерализация более 10 г/л) беременной женщине без рекомендации врача лучше не употреблять.

В настоящее время вопрос о влиянии состава воды на организм человека привлекает все большее внимание. Научно доказано, что для обеспечения нормальной жизнедеятельности человек должен получать минеральные вещества не только с пищей, но и с водой. Недостаточное и нерегулярное поступление минералов негативно сказывается на здоровье женщин в период беременности и лактации. В это время организм наиболее уязвим, поэтому очень важно, чтобы вода и продукты питания были высокого качества и содержали достаточное количество природных минералов.

Не забывайте! Употребление качественной воды в комплексе с другими натуральными продуктами благоприятно воздействует на процессы пищеварения, улучшает иммунную систему матери и ее малыша, нормализует состав микро- и макроэлементов в организме и способствует профилактике различных заболеваний.

Беременность и экология дома

Организм беременной женщины восприимчив к различного рода вредным веществам, источником которых является пространство ее обитания. Вредные вещества, попадающие в организм будущей мамы, могут повлиять на рост и развитие плода. В течение первых 14-60-ти дней эмбрион подвергается большому риску, так как в этот период формируются мозг и основные органы жизнедеятельности. Однако ребёнок подвергается опасности в течение всех девяти месяцев, здесь важно учитывать тип и количество воздействующего вещества.

Американскими исследованиями подтверждено, что в разных городах неблагоприятная окружающая среда повинна в 20-30% осложнений во время беременности. Учёным давно известно о связи между качеством воздуха и заболеваемостью новорождённых. Более десятка исследований, проведённых в США, Бразилии, Мексике, Южной Корее, Европе, демонстрирует связь концентрации вредных веществ в атмосфере с преждевременными родами, малым весом новорождённого, мертворождением и младенческой смертностью.

Загрязнение воздуха жилых и служебных помещений является главным фактором риска для здоровья беременных женщин. К такому однозначному заключению пришли эксперты Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ). По данным учёных, воздух в помещениях офисов и квартир в 4-6 раз грязнее атмосферного и в 8-10 раз токсичнее.

Источниками загрязнения воздуха в помещении являются:

- ✓ химические вещества, попавшие в помещение извне;
- ✓ само здание и его обстановка выделяют опасные для здоровья вещества. Более 100 химических соединений может одновременно присутствовать в воздухе жилых помещений и офисов. В том числе аэрозоли свинца, кадмия, ртути, меди, цинка, фенола, формальдегида, в количествах, зачастую превышающих предельно допустимую концентрацию в несколько раз;
- ✓ ядовитые испарения и частицы от моющих и чистящих средств, которые используются в быту. Причем их концентрация в 1000 раз выше, чем в открытом воздухе;
- ✓ бактерии, вирусы, споры грибов и плесени, пыль (является одним из основных источников инфекций), табачный дым;
- ✓ электробытовые приборы, в первую очередь, экраны телевизоров и компьютеров.

Обсуждая данную проблему, следует сказать и о современной моде на синтетические покрытия, ковры, линолеум, которые могут выделять фенол, формальдегид и другие вредные вещества. Совет будущим мамам здесь один – отдавать предпочтение в обустройстве квартиры натуральным материалам, например, дереву.

Другая опасность – чрезмерная наполненность современных квартир бытовой техникой. Если техника работает постоянно, она может оказать неблагоприятное воздействие на организм беременной женщины. Электромагнитное излучение способно накапливаться со временем и вызывать снижение иммунитета, а также заболевания эндокринной системы. Если беременная женщина часто оказывается в электромагнитном поле, для нее существенно возрастает угроза самопроизвольного

аборта, преждевременных родов, появления врожденных пороков развития у плода. Поэтому не стоит подолгу засиживаться за компьютером, перед экраном телевизора или часами болтать по сотовому телефону.

Учитывая сложившуюся ситуацию, врачи рекомендуют будущей маме следовать простым правилам безопасности, главным из которых является следующее: одновременно можно включать минимальное количество электроприборов (лучше не более двух), так как их электромагнитные поля имеют свойство усиливаться в местах пересечения.

Еще одним достаточно сильным источником электромагнитного излучения является сотовый телефон, отказаться от использования которого беременной женщине очень сложно, ведь при возникновении экстренных ситуаций ей без него просто не обойтись. Но это и не обязательно. Достаточно просто грамотно подойти к выбору аппарата и соблюдать простые правила, позволяющие минимизировать его вредное воздействие на организм. При покупке телефона необходимо обязательно посмотреть сопроводительную документацию – показатель выходной мощности телефона не должен превышать 0,2–0,4 Вт. Не стоит забывать и о том, что наибольшее электромагнитное излучение исходит от мобильного телефона во время приема вызова и разговора, в режиме ожидания излучение гораздо меньше.

Работа для мамы

Здоровье ребенка и его мамы во многом зависит от того, как пройдет период беременности. Будет ли будущая мама подвергаться стрессам, работать на вредном производстве, выходить в ночную смену. Нормальному развитию ребенка и здоровью матери противопоказан нормированный 8-часовой рабочий день. Продолжать работу во время беременности или нет? Этот вопрос волнует многих будущих мам. Однозначно ответить можно не всегда, поскольку и вопрос очень непростой.

Если беременность протекает нормально, то занятость на работе вряд ли создаст много проблем. Однако важно проинформировать работодателя о своих намерениях, особенно если вы хотите продолжить работать после рождения ребенка. Вам также следует обсудить с ним все, касающееся льгот для будущих матерей.

Согласно действующим в России Санитарным правилам и нормам, беременным женщинам запрещена работа:

- ✓ в условиях воздействия опасных для ребенка химических веществ;
- ✓ связанная с возбудителями инфекционных заболеваний;
- ✓ связанная с воздействием вибрации, ультразвука, рентгеновского и инфракрасного излучения;
- ✓ связанная с намоканием конечностей, одежды и обуви, а также работа на сквозняке;
- ✓ в условиях интенсивности шума более 50-60 Дб;
- ✓ в условиях резких перепадов давления;
- ✓ в условиях воздействия промышленных аэрозолей фиброгенного и смешанного типа действия;
- ✓ в условиях отсутствия доступа свежего воздуха и в слабоосвещенных помещениях.

Существует риск для плода и при работе в зубопротезном учреждении, типографии. Небезопасны профессии пекаря и повара. И это перечисление можно продолжать достаточно долго. Однако даже если работа не связана с этими факторами риска, опасность нарушить развитие плода все же остается.

Во время беременности опасными становятся самые простые вещи, на которые Вы раньше просто не обращали внимания или считали само собой разумеющимся. Например, ранний подъем, неудобства в транспорте (даже при наличии собственной машины), выхлопные газы, спешка оказывают вредное воздействие на организм беременной.

Учитывая эти обстоятельства, понадобится внести некоторые изменения в обычное течение вашей жизни. Не исключено, что вы будете быстро уставать или испытывать приступы тошноты по утрам, или вам станет трудно длительное время проводить на ногах. Составьте перечень появившихся проблем и подумайте над их решением. Если вам сложно добираться до работы в часы пик, попросите разрешения приходить и уходить с работы позже.

Рабочий день беременной женщины не должен превышать 6-ти часов. Не допускается привлечение к работам в ночное время. Исключение составляют те отрасли, где эти меры вызваны крайней необходимостью и носят временный характер.

Нельзя заставить женщину в положении работать сверхурочно и в выходные дни, направлять в командировки. Если же Ваша работа требует частых поездок, попытайтесь облегчить свой график хотя бы в последнем триместре беременности. Подумайте о том, что Вы будете делать, если роды начнутся, когда Вы будете вдали от дома?!

Многие женщины, опасаясь вызвать недовольство начальства, и из страха увольнения скрывают недомогания, бояться перекусить не в обеденный перерыв, выйти на свежий воздух. А ведь давать своему организму поблажку необходимо уже в первые три месяца беременности.

Несколько полезных советов для женщин, которые продолжают работать во время беременности.

- ✓ Чаще устраивайте перерывы во время работы. Это поможет уменьшить утомление и сохранить более или менее приемлемый тонус к приходу домой.
- ✓ Обязательно правильно питайтесь – либо берите еду из дома, либо в столовой. Устраивайте маленькие перекусы – сухофруктами, мюслями, яблочками, крекерами.
- ✓ Избегайте длительного стояния или сидения. В перерывах выполняйте легкие физические упражнения (типа потягиваний), если нет возможности прогуляться.
- ✓ По приходу домой не хватайтесь сразу за домашние дела. Полезнее будет прилечь и отдохнуть хотя бы час.
- ✓ Не отказывайтесь от помощи сослуживцев или домочадцев, если таковая предлагается.
- ✓ Используйте любую возможность для отдыха – ведь работа внутри Вашего организма идет без перерывов и выходных.

Тем не менее, даже если женщина соблюдает правильный режим, а на работе ей во всем идут навстречу, в предродовой отпуск она должна уйти за два месяца до родов.

В нашей стране женщина имеет право на отпуск по беременности и родам продолжительностью 70 календарных дней до родов и 70 после родов, в случае осложненных родов - 86 дней, а при рождении двух и более детей - 110 дней.

Отпуск по беременности и родам исчисляется суммарно и предоставляется женщине полностью, независимо от числа дней, фактически использованных до родов, и выдается при беременности 30 недель.

После родов женщина может оформить отпуск по уходу за ребенком до 3-х лет.

Во время беременности главная задача женщины – отвлечься от стрессов современной жизни, полностью сосредоточиться на себе, на своем внутреннем мире. Ничто не должно нарушать ее внутреннюю гармонию. Ведь ей предстоит выполнить самую важную работу в жизни - родить здорового ребенка!

Экологические факторы формирования здоровья беременной женщины

В последние 10 лет резко ухудшились основные показатели, которые характеризуют состояние здоровья женщин. В первую очередь, это обусловлено возрастающим неблагоприятным действием экологических факторов. Научными исследованиями отечественных и зарубежных ученых давно доказана высокая чувствительность женского организма к воздействию неблагоприятных факторов среды любого происхождения. Нарушения, возникающие в организме женщин под влиянием факторов окружающей среды, весьма разнообразны. Они сопровождаются клиническими, биохимическими, иммунологическими, гормональными изменениями, которые проявляются в репродуктивной системе. Именно состояние репродуктивной системы человека и здоровье будущего поколения являются наиболее информативным общим показателем воздействия факторов среды, в первую очередь, экологических, производственных, социальных. Репродуктивное здоровье – древнейшая и наиболее устойчивая функция, направленная на сохранение биологического вида, нарушение которой может свидетельствовать о крайне неблагоприятных условиях, в которых находится человек.

Определенная сложность проблемы заключается в том, что экологические факторы чаще всего не имеют четко определенных видов патологических состояний и заболеваний. Среди них преобладают неспецифические, общепатологические нарушения, которые имеют очень большое сходство при воздействии разных природных и антропогенных факторов. Само понятие экологии, как науки, носит настолько универсальный характер, что создает феномен изначальной заданности: раз все живут в условиях техногенной и антропогенной агрессии, так почему нужно выделять в этой проблеме женщин?

Ответ на это дает наука. Не отрицая неблагоприятного воздействия факторов среды на мужчин, проявление «женской» экзависимой патологии распространяется не только на ее организм, но и обуславливает качество ее репродуктивной функции. В период беременности уязвимость женского организма возрастает, в частности в отношении действия токсических веществ в 2-3 раза. Вредное влияние экологических факторов на особо чувствительный женский организм сопровождается целым рядом последствий:

- ✓ учащением патологий беременности и родов,
- ✓ ухудшением состояния здоровья плода и новорожденного,
- ✓ задержкой развития плода,
- ✓ учащением гипотрофии, недонашиваемости и незрелости новорожденных,
- ✓ увеличением числа пороков развития.

Условия труда женщин и здоровье

По данным научных исследований, состояние здоровья женщин, частота осложнений беременности и родов находятся в прямой зависимости от условий труда. Высокая значимость влияния производственных факторов на состояние здоровья женщин обусловлена традиционным для нашей страны высоким удельным весом женщин, занятых в сфере промышленного производства, где во все времена не

прилагалось особых усилий по созданию максимально безопасных условий для работающих.

Не безвредны для женщины, особенно беременной, и новые технологии, которые широко внедряются во все виды производства, а именно повсеместная компьютеризация. Есть научные данные о врожденных уродствах у детей, матери которых во время беременности работали на компьютере.

Что же может сделать в таких условиях женщина, чтобы сохранить свое здоровье и здоровье своего будущего ребенка?

- ✓ Проходить качественный медицинский осмотр не менее 2-х раз в год.
- ✓ Женщины, работающие на вредном производстве, должны планировать беременность после перехода на оптимальные условия труда с последующим оздоровлением в условиях санатория / профилактория.
- ✓ С момента установления незапланированной беременности необходимо как можно раньше (желательно с 6-7 недель беременности) переходить на более легкие условия труда, не связанные с работой в ночную смену, командировками, действием вредных химических веществ, высоких или низких температур.
- ✓ Использовать фитотерапию (прием настоя мяты, мелиссы, пустырника, корня девясила, яблочного уксуса с медом – для профилактики невынашивания беременности и при её угрозе; прием настоя корня валерианы, зверобоя, листьев брусники, препарата ХОФИТОЛ – для профилактики поздних токсикозов; прием настоя березовых почек, листьев брусники, препарата КАНЕФРОН – для профилактики воспалительных заболеваний почек и проч.).
- ✓ Принимать витамины для беременных, специальные кислородно-витаминные коктейли.
- ✓ По возможности, совершать прогулки в течение 1-2 часов перед сном на воздухе в парке, где есть хвойные деревья.

Воздушная среда и здоровье женщин

Трудовая деятельность является важным, но не единственным фактором, отрицательно влияющим на состояние здоровья женщин. Тем более, что в последние годы в результате массового спада производства, вынужденных перерывов в работе длительность воздействия производственных факторов сократилась во многих отраслях промышленности. Соответственно, уменьшилась доля производственных факторов среди других факторов риска, влияющих на показатели состояния здоровья работающих. Однако качество женского здоровья зависит и от таких важных факторов, как вдыхаемый воздух, употребляемая вода и характер питания.

По заключению специалистов, осуществляющих мониторинг окружающей среды, несмотря на сокращение промышленного производства, снижение объемов выбросов в атмосферу в последние годы на одну треть, антропогенная нагрузка на окружающую среду не уменьшается. Существующая санитарно-эпидемиологическая и экологическая ситуация оценивается как критическая, доминируя во влиянии на здоровье женщин среди других причин.

Наиболее неблагоприятная ситуация по загрязнению атмосферного воздуха отмечается в местах размещения предприятий топливно-энергетического комплекса, черной и цветной металлургии, целлюлозно-бумажной и микробиологической

промышленности, химических и нефтеперерабатывающих комплексов во многих регионах России, в том числе и в Волгоградском регионе.

Наш регион с 1966 г., в первую очередь, г. Волгоград и г. Волжский, относится к регионам с высоким и очень высоким уровнем загрязнения атмосферного воздуха за счёт промышленных выбросов от крупных химических и нефтехимических предприятий. Большинство из них (оксиды азота, диоксид серы, сероуглерод) относятся к веществам 2-3 класса опасности и вызывают отдаленные отрицательные последствия. Более половины из них поступают в организм человека через легкие.

За 25 лет наблюдения здоровье беременных женщин в регионе значительно ухудшилось. Частота экстрагенитальной патологии увеличилась в 2,5 раза (с 39% до 94,8%). В наибольшей степени возросли анемии, болезни органов дыхания, эндокринной, нервной (23%) и мочевыделительной систем. Полученные данные свидетельствуют о нарушениях в биосистеме матери, которая изначально не в состоянии обеспечивать оптимальные условия развития плода.

Питание и здоровье

Среди факторов, определяющих здоровье детей, наибольшую роль в обеспечении достойного качества жизни и развития, защиты от врожденных аномалий имеет питание женщин во все возрастные периоды и, особенно, в период подготовки к беременности и вынашивания плода.

Эпидемиологические исследования последних 15-20 лет, наблюдения по пищевой коррекции в период беременности показывают, что роль недостаточного и несбалансированного питания может быть сопоставима с ролью генетических факторов и активных химических или инфекционных воздействий. Доказано, что дефицит основных продуктов питания (нутриентов) сопровождается суммированным эффектом от воздействия накапливаемых токсических факторов внешней среды, так как недостаток эссенциальных солевых компонентов обязательно приводит к включению в ткани плода других, близких по механизму всасывания и метаболизма химических соединений, в том числе и экотоксикантов.

Исходные дефициты питания, имевшие место у женщин в периоде до планирования беременности и не компенсированные в срок, переходят в дефициты периода предбеременности и влекут за собой неадекватность пищевого обеспечения во время беременности. Последующая за этим малая биологическая ценность и краткосрочность грудного вскармливания с прямым выходом в гипо- и дистрофию, отставание и неполноценность развития многих систем и органов создают их функциональную недостаточность при встрече с инфекцией и стрессом. Все указанные нарушения развития уже не поддаются лечению, а меры педиатрической помощи сводятся к частичной компенсации и поддержке здоровья таких детей. Наиболее закономерным в этом отношении является дефицит в рационе питания беременной женщины железа, йода, кальция, цинка, хрома, фолиевой кислоты, биотина, витаминов С, А, Д, альфа-линоленовой кислоты, а также витаминов группы В. Дефициты питания не имеют явных клинических проявлений (за исключением крайних случаев) и не несут непосредственной угрозы здоровью женщин. Вероятно, этим и объясняется распространенный в общественном сознании нигилизм в отношении к собственному питанию. Житель России скорее среагирует на сенсационные «открытия» в области питания с сомнительным эффектом и всевозможные рекомендации доморощенных диетологов, чем на скучные рекомендации ученых по сбалансированному питанию.

Необходимо не жалеть усилий на воспитание правильного отношения к питанию как незаменимому инструменту в строительстве фундамента здоровья! Это утверждение особенно касается женщин, так как дефекты их питания должны расцениваться как фактор нарушения качества внутриутробного развития плода и снижения здоровья новорожденных детей. Для иллюстрации можно привести данные, свидетельствующие о последствиях неоптимального рациона питания беременной женщины (см. таблицу 1).

Рациональное питание беременной женщины важно не только для правильного развития и созревания плода, но и для перестройки организма в связи с будущей лактацией. Поэтому питание будущей мамы должно полностью удовлетворять повышенные потребности организма во всех основных пищевых веществах. Беременная женщина ежедневно должна употреблять 120-200 г нежирной говядины или 150-200 г рыбы. Жир нужно употреблять в количестве 80-100 г в сутки (из них 30 г должны составлять растительные жиры), углеводы – преимущественно в виде сырых овощей и фруктов – до 400-500 г в сутки. Особое внимание следует обратить на продукты, богатые железом, так как очень часто у беременных развивается анемия. Суточная потребность в железе составляет 15-20 мг. Железо содержится в говядине, говяжьей печени, яичном желтке, фруктах и овощах зеленого цвета (шпинат, салат, яблоки).

Вместе с тем, беременные женщины должны ограничить потребление соли, жидкости, шоколада, цитрусовых, сладостей, крепкого чая и кофе. При быстром увеличении массы тела по рекомендации врача можно назначать так называемые разгрузочные дни. Советы по питанию целесообразно дифференцировать и в зависимости от массо-ростовых показателей беременных. Женщинам с дефицитом массы тела и низкой прибавкой ее во время беременности рекомендуется усиленное питание за счет увеличения дополнительных продуктов, богатых белками и углеводами, поскольку эта категория беременных представляет высокий риск для развития плода с низкой массой тела. Женщинам с ожирением, а также при подозрении на крупный плод, рекомендуется диета с ограничением углеводов при сохранении калорийности пищи.

Известно, что во время беременности возрастает и физиологическая потребность в витаминах. Именно по этому, беременным женщинам рекомендуется принимать поливитаминные препараты в течение всей беременности с ограничением в летнее время и увеличением в зимне-весеннее.

Профилактические мероприятия и лечение беременных позволяют увеличить численность здоровых и практически здоровых пациенток к концу беременности до 41,3%, что достигается за счет эффективного лечения анемии, угрозы прерывания беременности, нормализации показателей состояния плода. Наиболее высок показатель оздоровления беременных в возрастной группе 20-29 лет, особенно 20-24 года. Однако, несмотря на существующие методы лечения, которые могут дать очень хороший результат, лучше не допускать наступления критических ситуаций, требующих врачебного вмешательства, и помнить о том, что здоровье будущего малыша зависит, прежде всего, от его мамы!

Таблица 1

Причинно-следственная связь дефицита питания беременных женщин и развития у них и их детей патологических состояний и заболеваний

<i>Виды дефицита</i>	<i>Последствия для женщин</i>	<i>Последствия для детей</i>
Белково-калорийная недостаточность (до и во время беременности)	высокий риск преждевременных родов, снижение качества продуцируемого молока и сроков лактации	высокий риск врожденных аномалий, низкой массы тела при рождении, длительной анемизации в грудном возрасте
Недостаточность цинка	спонтанные аборт, токсемия беременных	маленький вес плода, аномалии формирования нервной трубки
Недостаточность кальция	преждевременные роды, повреждения костей таза	низкая масса тела при рождении, судороги, рахит
Недостаточность фтора		повышенный кариес молочных и постоянных зубов
Дефицит йода		резкое отставание в умственном развитии
Дефицит железа	анемия беременных, риск кровотечений в родах	анемия новорожденных, риск гипоксии плода и новорожденного
Недостаточность витамина А		риск дыхательных расстройств с высокой летальностью
Недостаточность витамина Д		рахит в ранние сроки, недоразвитие зубной эмали в поздние сроки
Недостаточность фолиевой кислоты		аномалии формирования нервной трубки
Дефицит витамина В6	тошнота, рвота в течение беременности	низкие показатели новорожденного с последующими ограничениями в грудном вскармливании, уходе, сроках выписки. Плохая прибавка в весе, расстройства желудочно-кишечного тракта, повышенная раздражимость, анемия, конъюнктивиты
Недостаточность селена		нарушение ритма сердца, риск кардиопатий в последующие периоды жизни, остеохондропатии
Недостаточность натрия	поражение почек и надпочечников	склонность к отеку и набуханию головного мозга новорожденных
Недостаточность меди		врожденные аномалии, дисплазия соединительной ткани, повышенная ломкость костей и сосудов

Д.м.н., профессор
Андреева М.В.