**31 марта - 6 апреля 2025 г. – Неделя здоровья матери и ребенка (в честь Дня неонатолога 5 апреля)**

Чтобы дети выросли здоровыми, в первую очередь должны приложить усилия именно родители. Врачи по медицинской профилактике напоминают, что к появлению ребёнка в семье готовиться нужно не на девятом месяце, а задолго до наступившей беременности.

На развитие плода влияют практически любые заболевания будущих родителей, особенно матери. А хронические заболевания будущей матери могут даже осложнять беременность. По данным медицинской статистики у совершенно здоровых молодых людей риск родить неполноценного ребёнка составляет 5%. Поэтому консультация врача просто необходима. У ребёнка может появиться наследственное заболевание, даже если патологический ген будет передан ему от внешне здоровых родителей, которые являются при этом носителями этого гена.

Планируя беременность, родители должны отказаться от курения, алкоголя и, безусловно, наркотиков за несколько месяцев до зачатия. Первые 12 недель беременности — это самый важный период, когда идёт закладка органов малыша. В это время женщина должна получать полноценное питание, витамины, иметь минимум нагрузок и стрессов. Надо по возможности исключить приём лекарственных препаратов, неблагоприятные факторы (химическое, радиационное воздействие). Во время беременности каждая женщина должна пройти комплекс исследований, включая обследование до 10 недель на вирусные инфекции, ультразвуковое исследование в 11-12 и 20-22 недель, а также определение уровня специальных белков в 16-20 недель.

Будьте внимательны к себе, к своему здоровью, а также к здоровью вашего будущего малыша. Помните, что здоровые родители — здоровый ребёнок.

**4 шага к сохранению здоровья женщины**

-**Регулярно проходите диспансеризацию и профилактические осмотры**.

-**Выбирайте здоровый образ жизни**.

**-Рациональное  питание**.

-**Избегайте стрессов**.

Будьте внимательны к себе, к своему здоровью, а также к здоровью вашего будущего малыша. Помните, что здоровые родители — здоровый ребёнок.

Будьте здоровы!