

## ДЕНЬ «ЗДОРОВАЯ МАМА».



Есть в природе знак святой и вещий,  
Ярко обозначенный в веках!  
Самая прекрасная из женщин –  
Женщина с ребенком на руках.  
От любой напасти заклиная  
(Ей-то уж добра не занимать!),  
Нет, не Богоматерь, а земная,  
Гордая, возвышенная мать.  
Свет любви издревле ей завещан,  
Так вот и стоит она в веках:  
Самая прекрасная из женщин –  
Женщина с ребенком на руках.  
Все на свете метится следами,  
Сколько бы ни вышагал путей,  
Яблоня украшена плодами,  
Женщина – судьбой своих детей.  
Пусть ей вечно солнце рукоплещет,  
Так она и будет жить в веках,  
Самая прекрасная из женщин –  
Женщина с ребенком на руках.

Сергей Островский

Здоровье будущего малыша начинается задолго до его рождения и до наступления беременности. А для этого будущей маме следует обратить особое внимание на свой образ жизни и свое здоровье.

Перед планированием беременности будущим родителям, даже если они чувствуют себя здоровыми, необходимо обратиться к участковому терапевту, для прохождения медицинского осмотра, сдачи анализов, санации хронических очагов инфекции. Необходимо пройти различные виды обследования. Если у будущей мамы есть хронические заболевания необходимо пройти курс лечения у своего лечащего врача, и планировать свою беременность в период их ремиссий.

Также будущим родителям необходимо отказаться минимум за 3 месяца до зачатия, от таких вредных привычек как, курение, употребления алкоголя, и тем более, наркотических средств.

Оптимальный возраст для зачатия считается от 20 до 26 лет. В этом возрасте женский организм готов к рождению ребенка как в гормональном фоне, а также как правило, в отсутствии хронических заболеваний. Организм молод, энергичен, что способствует нормальному течению беременности

Несомненно, огромную помощь будущей маме по определению оптимального периода для зачатия здорового ребенка окажет квалифицированный акушер-гинеколог. Именно к этому специалисту необходимо обратиться при планировании беременности.

Огромную роль в рождении здорового малыша играет психоэмоциональный настрой будущих мамы и папы. А для этого необходимо правильно питаться, используя натуральные продукты и полезные способы приготовления пищи. Гуляйте на свежем воздухе, посещайте парки и скверы. Все это будет способствовать хорошему и рождению здорового и крепкого малыша, на радость маме и папе!

В ГБУЗ РК «Симферопольская поликлиника № 3» 17 и 18 мая проводятся мероприятия в рамках Дня «Здоровая мама».

В эти дни будет вестись приём врачами терапевтами и семейными врачами, а также врачом – гинекологом с 9-00 до 13-00.

Лечебно-профилактическое отделение - ул, Гоголя, 4-а

Амбулатория общей практики семейной медицины № 1 - ул. М.Жукова 21

Амбулатория общей практики семейной медицины № 2 - ул. Героев Сталинграда,7а

Амбулатория общей практики семейной медицины № 3 - ул. Обская 5

Врач – гинеколог буде вести приём по адресу ул. Героев Сталинграда,7а .

Квалифицированные врачи проведут беседу на различные актуальные темы о женском здоровье, о репродуктивном здоровье, о проблемах, связанных с вредными привычками, влияющими на женский организм и на здоровье будущего ребёнка. Подскажут, как готовиться к материнству, какие анализы сдать и какие обследования пройти. Осветят психологический аспект подготовки к материнству.

Приходите. Мы ждём вас. Мы будем рады помочь вам и ответить на интересующие вас вопросы.