



МАТЕРІ І ДИТИНА

медична книжкова виставка

Поради майбутній матері



Планування

Багато експертів радять готуватися до материнства задовго до зачаття. Якщо ви плануєте народити малюка в найближчий рік, то обов'язково займіться своїм здоров'ям - пройдіть обстеження, пропийте курс полівітамінів, мінімізуйте стреси і приведіть вагу в норму. У процесі підготовки до вагітності не забудьте усунути дефіцит в організмі фолієвої кислоти і вітамінів групи В.



Консультації фахівців при плануванні вагітності

- пройти огляд у терапевта;
- відвідати стоматолога. Якщо є проблеми, краще пролікувати зуби до настання вагітності;
- згадати, які щеплення зроблені і при необхідності зробити ті, які відсутні;
- здати аналіз на антитіла до краснухи. Якщо їх немає, то зробити щеплення, так як краснуха небезпечна для вагітних;
- не зашкодить здати загальний аналіз крові, сечі, щоб оцінити загальний стан організму;
- пройти гінекологічний огляд, щоб виключити можливі передракові стани в шийці матки і стан статевих органів;
- провести забір вагінальних виділень, для виявлення можливих активних інфекцій;
- здати кров на РВ, ВІЛ, гепатити В і С;
- здати кров на антитіла до герпесу, ЦМВ, токсоплазмозу – IgM і IgG, з титрами, оскільки при загостренні даних захворювань планування краще відкласти.

Харчування

У щоденний раціон жінки, що чекає дитину, повинні входити фрукти, овочі (особливо темно-зелені, жовті та червоні), бобові (боби, соя, сочевиця і турецький горох), зернові (пшениця, кукурудза, овес і ячмінь — бажано грубого помелу або вітамінізовані), продукти тваринного походження (риба, курятина, яловичина, яйця, сир, а також молоко, бажано знежирене). Жири, рафінований цукор і сіль ліпше споживати помірно. Пийте багато води. Уникайте напоїв з кофеїном, а також продуктів, які містять консерванти й добавки (такі, як штучні барвники та ароматизатори). Крохмаль, глина чи інші технічні речовини можуть викликати втрату апетиту і токсикоз.



Гігієна вагітної жінки

Протягом всієї вагітності майбутня мама повинна особливо ретельно стежити за чистотою свого тіла і одягу. Чиста шкіра, свіжа білизна не лише полегшують дихання шкіри, покращують роботу внутрішніх органів, але і сприяють хорошему самопочуттю, бадьорому настрою.

Шкіра здатна виконувати функції газообміну (поглинання кисню і виділення вуглекислого газу), виведення рідини через потові залози, що знижує навантаження на нирки. Тому бажано вранці і увечері приймати душ або обтирати вологою губкою все тіло, особливо молочні залози.



Фізичне навантаження для майбутніх мам

Усі жінки в період вагітності повинні займатися гігієнічною гімнастикою. Комплекс фізичних вправ передбачає зміцнення м'язів усього тулуба, особливо передньої черевної стінки і тазового дна, збільшення рухливості суглобів тазу і хребта, поліпшення зовнішнього дихання. Під впливом фізичних вправ поліпшуються гуморальні і рефлекторні зв'язки між матір'ю і плодом, покращуються всі фізіологічні процеси в організмі вагітної, створюються більш сприятливі умови для життєдіяльності плоду.

Фізичні вправи позитивно позначаються також на психоемоційній сфері.

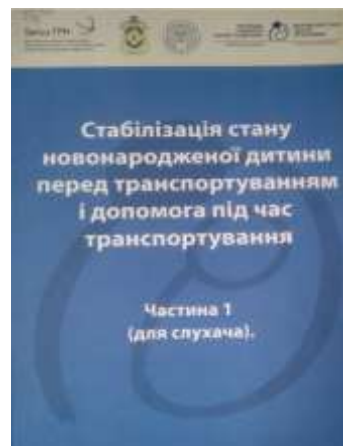
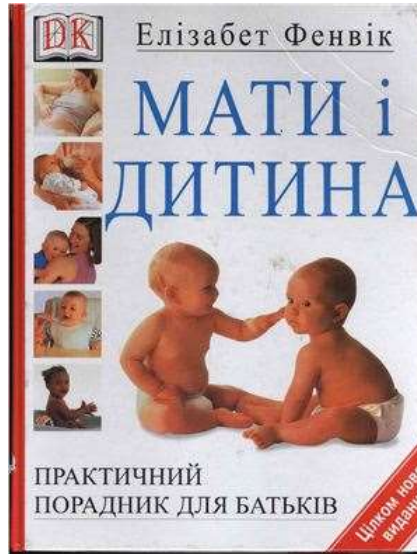


Алкоголь під час вагітності

Коли майбутня мама вживає алкоголь під час вагітності, його вживає і її дитя. Алкоголь легко проникає крізь плаценту, ставлячи під загрозу нормальний перебіг пологів. Результат – алкогольний синдром. Він не минає з віком – це на все життя.

Дитя зростає і розвивається всередині вас впродовж всього періоду вагітності. Протягом перших 4 тижнів формується його серце, центральна нервова система, очі, руки і ноги. Приблизно через 3 тижні після зачаття починає формуватися мозок. Після закінчення другого триместра темпи росту дитини значно прискорюються. Вживаючи алкоголь в ці важливі періоди, ви ризикуєте нагородити своє дитя фізичними, психічними і нейроповедінковими вадами.





618.92

Ф42

Фенвік, Е.

Мати і дитина [Текст] / Е. Фенвік ; пер.Н. Дячук. - 2 - е оновл. видання. - Львів : БаК, 2005. - 262 с.



Книга містить складається з трьох частин: вагітність і народження, догляд за дитиною, здоров'я дитини. У першій частині – ілюстрований курс здорової і щасливої вагітності та практичні поради для самодопомоги під час пологів. Друга частина – це практичний довідник з догляду за вашою дитиною від народження до трьох років. У третій частині викладені потрібні знання, щоб розпізнати і вилікувати дитячу хворобу чи надати першу медичну допомогу.

618.9(02)

П24

Педіатрія [Текст] : Підруч. для студ. вищ. мед. навч. закладів IV р. акред. / За ред. О. В. Тяжкої [Тяжка О.В., Горовенко Н.Г., Крамарєв С.О., Петренко В.І., Починок Т.В.]. - 4-те вид., виправл. і доповн. - Вінниця : Нова книга, 2016. - 1152 с.



У підручнику представлено матеріали з пропедевтики педіатрії, найбільш поширених дитячих соматичних хвороб, дитячих інфекційних хвороб та дитячого туберкульозу. Для кожної представленої теми подані питання, які мають бути засвоєні студентом при вивченні даного матеріалу, і тестові завдання з їх вирішенням для контролю засвоєння тем.

618.9(02)

К20

Капітан, Т. В.

Пропедевтика дитячих хвороб з доглядом за дітьми [Текст] : підруч. для студ. вищ. мед. навч. закл. IVр. акред. (затв. МОЗ України) / Т. В. Капітан. - 4-е вид., доповн. і оновл. - Вінниця : Вінницька газета, 2010. - 868с.



У підручнику детально розглянуті такі питання, як методика оцінки фізичного розвитку дитини (подані необхідні таблиці-графіки, дані приклади інтерпретації отриманих результатів, значно змінено правила вигодовування малюка, особистості дачі прикорму, дещо замінені і введені сучасні критерії оцінки психомоторного розвитку дитини.

618.911(02)

A89

Аряєв, М. Л.

**Неонатологія [Текст] : підруч. для студ. вищ. навч. закладів / М. Л. Аряєв. -
К. : Адеф-Україна, 2003. - 756 с.**



У підручнику висвітлені питання про організацію неонатологічної допомоги, історії неонатології, фізіології і патології плода, особливостях перебігу періоду адаптації до умов позаматкового життя доношених і недоношених дітей. Систематизовано інформацію про основні патологічні стани і захворювання у неонатальному періоді. Дано опис маніпуляцій і практичних навичок у неонатології.

618.90(02)

П18

Параклінічні дослідження в педіатрії [Текст] : навч. посіб. для студ. і лікарів-інтернів вищ. мед. навч. закл.(ЦМК) / Р. П. Волосянко, А. О. Клименко, Г. І. Магуряк та ін. - Тернопіль : Укрмедкнига, 2003. - 144 с.



У посібнику охарактеризовані основні методи додаткового обстеження дитини, необхідні як для встановлення діагнозу, так і для моніторингу стану дитини в процесі лікування та спостереження за нею. Наведені критерії оцінки периферичної крові, спинномозкової рідини, сечі, калу, дуоденального вмісту, особливості імунного статусу, електрокардіографії, ультразвукового дослідження, спінографії, умови їх виконання, обговорюються їх відхилення та інформативна цінність для лікаря на різних етапах роботи з дитиною.

618.2(075.8)

Щ64

Щербина, М. О.

Основи перинатальної медицини [Текст] : Навч. посібн. для студ. вищ. навч. заклад. - мед. університетів, інститутів, й академій / М. О. Щербина, О. О. Кузьміна. - К. : ВСВ "Медицина", 2017. - 152 с.



У навчальному посібнику описано сучасні методи дослідження в акушерстві та перинатології, тактику ведення багатоплідної вагітності, новітні аспекти діагностики й лікування перинатальних інфекцій, плацентарної недостатності, дистресу і затримки внутрішньоутробного розвитку плода, а також особливості ведення новонародженого в ранній неонатальний період при різних патологічних станах.

618.2(02)

Н19

Назарова, І. Б.

Репродуктивне здоров'я та планування сім'ї [Текст] : підручн. для студ. вищ. мед. навч. закл. освіти І-ІІІ р. акред.(МОЗУ) / І. Б. Назарова, Н. М. Посипкіна. - 2-ге вид. - К. : Медицина, 2008. - 224 с.



У підручнику детально розглянуто питання планування сім'ї. Наведено докладну інформацію про методи контрацепції (зокрема, біологічний, бар'єрний, хімічний, гормональний). Особливу приділено проблемам безплідності, а також профілактиці захворювань, що передаються статевим шляхом.

618.94-07(075.8)

К49

Клінічне обстеження дитини [Текст] : Навч. посібн. для студ. вищ. навч. закл. / О. В. Катілов, Д. В. Дмитрієв, К. Ю. Дмитрієва, С. Ю. Макаров. - Вінниця : Нова Книга, 2017. - 520 с.



У представленому навчальному посібнику, з урахуванням аналізу концепцій вітчизняних і зарубіжних наукових шкіл, викладено основи і принципи клінічного обстеження дитини. Книга призначена для студентів медичних університетів, лікарів-інтернів та лікарів-педіатрів-початківців, а також лікарів загальної практики.

613.24

B68

Волошин, О. І.

Оздоровче харчування: стан і перспективи XXI століття [Текст] / О. І. Волошин, Л. О. Бойчук, Л. О. Волошина. - Чернівці : Черемош, 2013. - 465 с.



У книзі популярно викладене оздоровче харчування в звичайних і екологічно несприятливих умовах. Висвітлюються особливості оздоровчого харчування людей інтенсивної розумової, фізичної праці, вагітних, матерів-годувальниць, людей похилого і старечого віку, проблеми біологічної безпеки від застосування трансгенних продуктів харчування, харчові алергії, харчової непереносимості, а також перспективи оздоровчого харчування у XXI столітті.

87.717

ГЗ4

Геник, С. М.

Усе починається з родини [Текст] / С. М. Геник. - Івано-Франківськ : "Сіверсія", 1998. - 726 с.



Книга порушує злободенні питання сучасної родини, її ролі в державному будівництві, і взаємовідносин між дружиною і чоловіком, виховання дітей, проблеми духовного і фізичного здоров'я сім'ї. Автор на великому фактичному матеріалі розкриває такі причини руйнування сімейних відносин, як успадкована жорстока й лицемірна комуністична мораль, алкоголізм, наркоманія, венеричні хвороби.

87.4

ГЗ4

Геник, С. М.

Людина. Сім'я. Україна [Текст] / С. М. Геник. - Івано-Франківськ : Сіверсія, 2000. - 600 с.

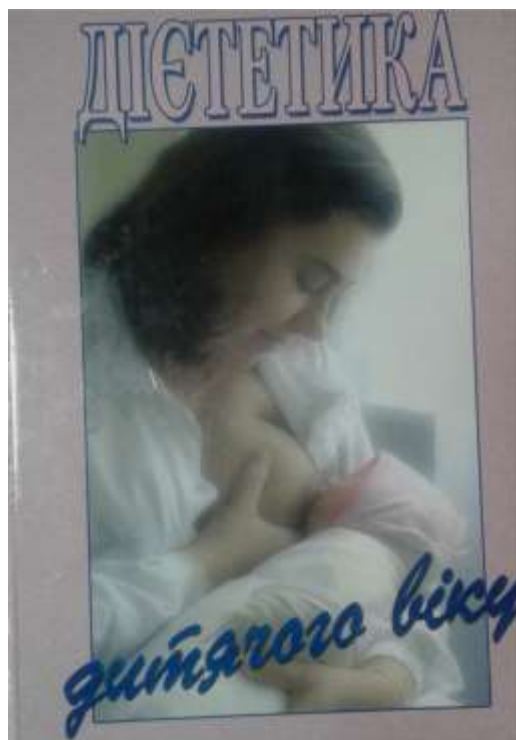


Ця книга продовжує висвітлення питань, порушених у книзі “Усе починається з родини”. Це вивчення й аналіз аспектів, що впливають на розвиток молодії людини, функціонування сім’ї та взаємини між членами родини, вплив цих чинників на побудову міцної держави.

618.93

Д44

Дієтетика дитячого віку [Текст] : Монографія / І. Л. Бабій, М. Л. Аряєв, В. П. Буйко, Пахлеванде Аліреза ; За ред. І.Л. Бабія, М.Л. Аряєва. - Одеса : Друк, 2002. - 232 с.



У монографії представлені дані про адекватне віку, збалансоване індивідуалізоване харчування дітей першого року життя і старше. Розглянуто загальні закономірності раціонального харчування матері-годувальниці. Докладно викладено питання вигодовування недоношених та новонароджених дітей, сучасні концепції природного, штучного, змішаного вигодовування.

618.925

Д40

Джегер, Л.

Інструкції до домашньої програми для немовлят і малих дітей [Текст] :
Листки домашніх інструкцій / ЛяВонн Джегер. - Львів : ВД "Наутілус", 2000.
- 58 с.



Третє видання – найвище досягнення восьмирічних зусиль авторів поповнити колекцію вправ при догляді за немовлятами та малими дітьми, які потерпають на такий розлад рухової діяльності, як церебральний параліч або затримку розвитку. Представлено деякі з найбільш простих вправ і дій, що застосовуються у домашніх програмах для немовлят і малих дітей.

618.21

B26

Ведення фізіологічної вагітності [Текст] : метод. посіб. для викладача. - К., 2012. - 128 с.



Методичний посібник для викладачів складений відповідно до принципів доказової медицини діагностики та ведення фізіологічної вагітності, набути вміння виявляти загрозові стани під час вагітності та забезпечувати невідкладну допомогу при необхідності.

618.916.2(02)

Д91

Дихальна підтримка в новонароджених дітей [Текст] : Навчально-методичний посібник для лікарів-інтернів і лікарів-слухачів закл. (ф-тів) післядипл. освіти. Ч.І. : (для слухача). - К., 2011. - 522 с.

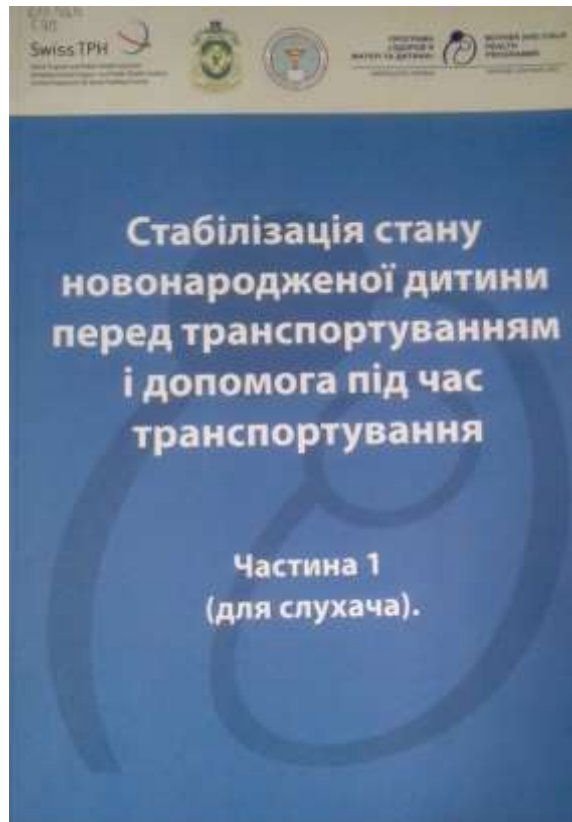


У навчальному посібнику представлені сучасні дані про діагностику і лікування дихальної недостатності у новонароджених дітей, а також вимоги до наступності у наданні їм медичної допомоги в реаліях України. Дані навчальні матеріали можуть використовуватися для розробки національних клінічних настанов.

618.925(02)

C75

Стабілізація стану новонародженої дитини перед транспортуванням і допомога під час транспортування [Текст] : Навчально-методичний посібник для лікарів-інтернів і лікарів-слухачів закл. (ф-тів) післядипл. освіти. Ч.І. : (для слухача). - К., 2011. - 482 с.

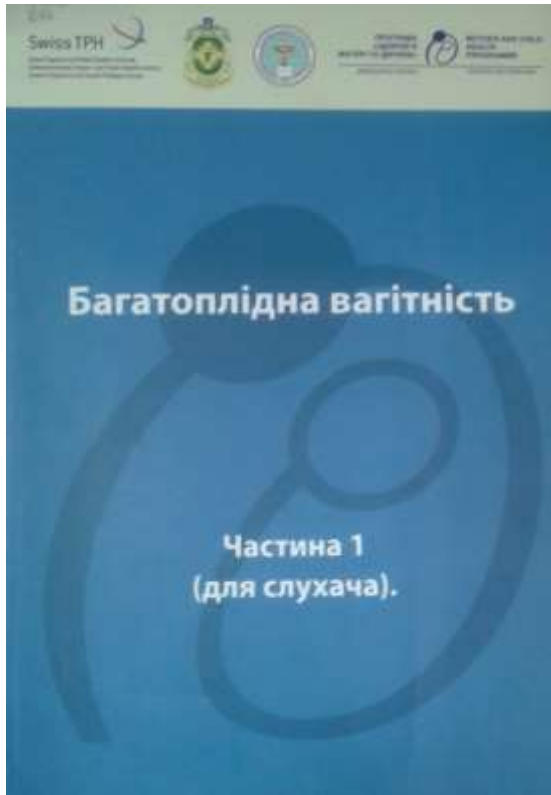


Своєчасне і безпечне транспортування суттєво впливає на летальність новонароджених із групи ризику і віддалені результати їх лікування. У навчальному посібнику представлено сучасні дані про забезпечення наступності у наданні медичної допомоги новонародженим, які потребують переведення в медичний заклад вищого рівня.

618.21(02)

Б14

Багатоплідна вагітність [Текст] : Навчально-методичний посібник для лікарів-інтернів та лікарів-слухачів закл. (ф-тів) післядипл. освіти. Ч.І. : (для слухача). - К., 2011. - 288 с. + Електронний навчальний посібник.



У посібнику представлені сучасні дані про антенатальний догляд, акушерський супровід та лікування найбільш поширених ускладнень, що можуть виникати під час багатоплідних вагітностей пологів. Наведені матеріали спираються на дані доказової медицини й й наукові дослідження можуть використовуватись для розробки клінічних настанов.