

Дефицит веса у новорожденного: информация для родителей

Low Birth Weight: an Information Guide for Parents

Что вы должны знать:

Что такое дефицит веса у новорожденного?

Младенцы, масса тела которых при рождении составляет менее 2500 г (5,5 фунтов), считаются рожденными с дефицитом веса.

Что может быть причиной дефицита веса у новорожденных?

- Это происходит, если ребенок рождается недоношенным (при преждевременных родах).
- Это происходит, если во время беременности плод не набирает достаточного веса.

Почему это является проблемой?

Каждому ребенку необходим хороший старт для дальнейшего развития. Вот почему мы пытаемся предотвращать дефицит веса у новорожденных.

Что может сделать беременная женщина?

- Сделайте свое питание полезным и разнообразным.
- Перестаньте курить и старайтесь держаться подальше от людей, которые курят (пассивное курение).
- Научитесь справляться со стрессом.

Почему у некоторых беременных женщин рождаются дети с дефицитом веса?

Это может случиться если Вы:

- Неполноценно питаетесь;
- Переживаете частый стресс;
- Испытываете серьезный недостаток средств;



THE OTTAWA COALITION FOR THE PREVENTION OF LOW BIRTH WEIGHT

- Не получаете поддержки от родных и друзей;
- Курите сами или пассивно;
- Беременны двойней или тройней;
- Если на работе Вам приходится много стоять на ногах.

Как недостаток веса новорожденных влияет на ребенка, семью и общество?

- Малый вес при рождении является основной причиной, по которой дети часто болеют или даже умирают в первый год жизни.
- Некоторые дети, родившиеся с дефицитом веса, испытывают проблемы со здоровьем всю жизнь.
- Велика вероятность, что у таких детей будут проблемы с обучением или зрением. Это может повлиять на их рост в первые пять лет жизни. Они могут оказаться не готовыми к школе, когда придет время.
- Семья, в которой родился ребенок с дефицитом веса, постоянно должна бороться с последствиями, вызванными этой проблемой и переживать за будущее ребенка.
- Забота о постоянно болеющем ребенке является причиной хронического стресса и дорого обходится семье и обществу.

Что мы можем сделать для решения проблемы рождения детей с дефицитом весом?

Помочь может каждый.

Если Вы – будущая мама:

- Вы должны знать причины возможного дефицита веса у новорожденного и пути их предотвращения;
- Найдите способы оградить себя от стрессов;
- Попросите Ваших соседей, родных или друзей помочь Вам с Вашими детьми и с домашним хозяйством;
- Найдите время, чтобы посидеть и расслабиться. Уборка может подождать;
- Регулярно посещайте Вашего врача или акушерку для наблюдения за течением беременности;
- Вы должны знать о возможности преждевременных родов (рождении ребенка раньше положенного срока). Вам необходимо знать, как действовать в такой ситуации;
- Нелегко определить, не начались ли у Вас преждевременные роды. Необходимо обратить внимание на следующие важные признаки, особенно если они возникают впервые или необычны для Вас:



THE OTTAWA COALITION FOR THE PREVENTION OF LOW BIRTH WEIGHT

- Внезапно отходят воды;
- Появляются какие-либо выделения;
- Начинается кровотечение;
- Вы чувствуете резкие боли (как при менструациях).

Если Вы считаете, что у Вас начались роды, немедленно **ОТПРАВЛЯЙТЕСЬ В РОДИЛЬНЫЙ ДОМ ИЛИ ГОСПИТАЛЬ**

– предпочтительно туда, где Вы собираетесь рожать.

Если Вы – будущий папа:

- Вы должны знать причины возможного дефицита веса у новорожденного и пути их предотвращения;
- Вы должны знать о возможности преждевременных родов (рождении ребенка раньше положенного срока). Вам необходимо знать, как действовать в такой ситуации;
- Как можно больше во всем помогайте будущей маме;
- Постарайтесь оградить ее от стрессов;
- Возьмите на себя заботу о старших детях, пока она отдыхает; Проводите как можно больше времени вместе. Например, больше вместе гуляйте;
- Напоминайте ей о необходимости регулярных визитов к врачу или акушерке;
- Ходите к врачу вместе.

Не курите рядом с беременной женщиной. Пассивное курение причиняет вред и матери, и ребенку.

Если Вы друг или коллега по работе:

- Предложите свою помощь с работой по дому, например, с приготовлением еды;
- Дайте ей знать, что хотите помочь;
- Пригласите ее на прогулку или организуйте другой легкий активный отдых, который ей нравится;
- Предложите заняться с другими детьми;
- **Не курите** рядом с беременной женщиной. Пассивное курение причиняет вред и матери, и ребенку;
- Вы должны знать о возможности преждевременных родов (рождении ребенка раньше положенного срока). Вам необходимо знать, как действовать в такой ситуации.



THE OTTAWA COALITION FOR THE PREVENTION OF LOW BIRTH WEIGHT

Russian Translation of "Low Birth Weight: What You Need to Know"

Некоторые люди думают:

Хорошо, если у плода малый вес, т.к. крупный плод делает роды труднее.

На самом деле:

Роды НЕ пройдут легче. Родить ребенка с недостатком веса может быть также трудно.

Более десяти лет в Оттаве предпринимаются совместные усилия для решения проблемы рождения детей с недостатком веса. В 1995 в Оттаве была сформирована Организация по предупреждению рождений с дефицитом веса (ранее - Общественный союз по предупреждению рождений с дефицитом веса), цель которой - максимальная информированность населения о сложностях, вызываемых недостатком веса новорожденных.

Для получения более подробной информации о проблемах дефицита веса у новорожденных:

- **поговорите с Вашим доктором.**
- позвоните по телефону городской публичной информационной линии Оттавы **613-580-6744**
- посетите вебсайт Организации по предупреждению рождений с дефицитом веса **www.lbwinfo.ca**.

Финансирование данного проекта проводится:



организацией Success By Six,
созданной по общественной инициативе, направленной на улучшение жизни маленьких детей

