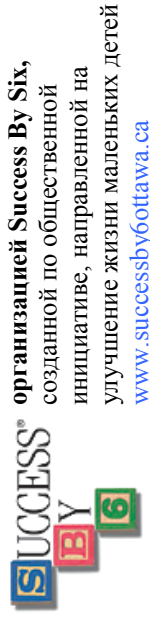


Более десяти лет в Оттаве предпринимаются совместные усилия для решения проблемы рождения детей с недостатком веса. В 1995 в Оттаве была сформирована Организация по предупреждению рождений с дефицитом веса (ранее - Общественный союз по предупреждению рождений с дефицитом веса), цель которой - максимальная 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 **724-4179**
- посетите вебсайт Организации по предупреждению рождений с дефицитом веса www.lbwinfo.ca.

Финансирование данного проекта проводится:



THE OTTAWA COALITION
FOR THE PREVENTION
OF LOW BIRTH WEIGHT

Дефицит веса у новорожденного:

информация для родителей

Russian Translation of the Low Birth Weight Booklet

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.



THE OTTAWA COALITION
FOR THE PREVENTION
OF LOW BIRTH WEIGHT

Почему это является проблемой?

Каждому ребенку необходим хороший старт для дальнейшего развития. Вот почему мы пытаемся предотвратить 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;
- Не получаете поддержки от родных и друзей;
- Курите сами или пассивно;
- Беременны двойней или тройней;
- Если на работе Вам приходится много стоять на ногах.



THE OTTAWA COALITION
FOR THE PREVENTION
OF LOW BIRTH WEIGHT

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.



THE OTTAWA COALITION
FOR THE PREVENTION
OF LOW BIRTH WEIGHT

**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

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.



THE OTTAWA COALITION
FOR THE PREVENTION
OF LOW BIRTH WEIGHT

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



THE OTTAWA COALITION
FOR THE PREVENTION
OF LOW BIRTH WEIGHT

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.



THE OTTAWA COALITION
FOR THE PREVENTION
OF LOW BIRTH WEIGHT