



Здоров'я майбутнього покоління багато в чому залежить від підготовленості молодих людей, котрі укладають шлюб, до створення міцної, здорової сім'ї, народження та виховання дитини.

Елементи знань потенційних молодих батьків у галузі фізіології та гігієни людини, психології дитини, а також правильне уявлення

про взаємини з майбутнім малюком допоможуть виховати здорову дитину. Спланована й усвідомлена підготовка майбутніх батьків до народження дитини позитивно вплине на розв'язання багатьох проблем молодого сім'ї.

На дитину однаково радісно чекають і мати, і батько. Майбутні батьки повинні знати, що залежить від них, щоб початок даного ними нового життя був благополучним.

На формування зародка майбутньої дитини впливають спадковість і, звичайно, умови, в яких він розвивається; серед них:

- ✚ екологія місцевості, де мешкає сім'я,
- ✚ харчування майбутньої матері,
- ✚ умови праці й уклад життя сім'ї.

Частина умов не залежить від нас, а деякі обставини бувають нам не завжди підвладні. Однак розумні батьки можуть до деякої міри змінити їх на краще.

Старий звичай говорить, що для благополуччя та здоров'я сім'ї, а також майбутньої дитини краще не багате й хмільне застілля традиційного весілля, а весільна подорож. Адже початок життя дитини мусить збігатися з найрадіснішими та найсвітлішими днями матері та батька.

Учені стверджують, що психологія небажаної дитини травмована ще до її народження. За тривалих стресових станів у крові матері утворюється надлишкова кількість гормонів, які негативно впливають на мозок дитини, котрий формується.

Спеціалісти вважають, що постійні роздуми під час вагітності про малюка, його майбутнє – це не тільки гормональний, а й біологічний вплив, який виявляється в усьому подальшому житті дитини.

Добрі думки, почуття, слова батьків допомагають формуванню позитивної психіки дитини. І одне із завдань чоловіка та близьких родичів вагітної жінки – бути особливо поблажливими, добрими, уважними до неї, думати і говорити більше про приємне, світле, хороше.

Щоб дитина народилася фізіологічно зрілою, майбутній мамі слід **правильно харчуватися**, але не переїдати. Якщо майбутня мама не встигла вчасно пообідати, її кров стає «голодною» і дитина відразу ж нагадує про себе, починаючи «штовхатися» (рухатися), її серце б'ється частіше, збільшується кровообіг організму, забезпечуючи останньому надходження великої кількості поживних речовин. Отримавши необхідне харчування, дитина на деякий час заспокоюється. Під час «штовхання» в організмі матері вона розвивається фізично, а отже, дозріває фізіологічно.

Майбутнім батькам не можна забувати також про необхідність **достатньої рухливості** матері. Можна без перебільшення сказати, що пристосуватися до зростаючого навантаження можна єдиним способом - займаючись фізичними вправами. Це відноситься не тільки до періоду вагітності; це, так би мовити, загальне положення. Будь-яка



людина у будь-якій ситуації може пристосуватися до нових, додаткових навантажень тільки за рахунок тренування.

До того ж разом з майбутньою мамою займається фізкультурою і майбутня дитина, і в даний час доведено, що немовлята, чиї матері займалися під час вагітності лікувальною гімнастикою, по фізичному розвитку і рухових навичках помітно випереджають своїх однолітків, мами яких вели малорухомий спосіб життя.

Для оптимізації рухової активності майбутня мати може вести досить активний спосіб життя. Проте при цьому потрібно дотримуватись певної обережності, щоб не нашкодити своєму станові.

Молодим людям, які готуються стати батьками, необхідно для щастя своєї дитини і власного блага **переборювати свої згубні нахили та звички**. Ви знаєте, наскільки шкідливі для здоров'я організму людини тютюн, алкоголь, наркотики. Усе це неприпустиме в сім'ї, де чекають на дитину. Особливо небезпечним є запліднення, що відбувається у нетверезому стані будь-кого із батьків. Нагадаємо, що матері-п'яниці народжують до 75% хворих дітей. За доброю традицією у давніх слов'ян молодята не доторкалися до хмільного.

Гадаємо, що заради родинного щастя та благополуччя, а також здоров'я вашої дитини тверезе запліднення стане законом вашого життя.

По можливості майбутня мати, а згодом і мати-годувальниця повинна уникати **прийому ліків**. Навіть найбезневинніші препарати, які вживає жінка в такий відповідальний період життя, можуть у майбутньому негативно позначитись на стані здоров'я її дитини. Переважна більшість хвороб дитини створюється самими дорослими.

**Бажаємо здоров'я Вам і майбутнім
Вашим дітям!**

ЩО ТРЕБА ЗНАТИ МАЙБУТНІМ БАТЬКАМ



ЦЕНТР ЗДОРОВ'Я ВОСКДРЗН