С 4 по 10 марта – Неделя здоровья матери и ребенка  
  
Сохранение здоровья детей – одна из основных задач государственной политики Российской Федерации в сфере защиты интересов детства. В целях раннего выявления тяжелых наследственных и врожденных заболеваний проводится неонатальный скрининг, который позволяет своевременно в первые дни жизни ребенка диагностировать заболевания и начать лечение.  
  
 Несомненно, на здоровье ребенка и будущей мамы сказываются течение беременности и поведение беременной женщины: как она питается, сколько двигается, ее сон, наличие или отсутствие вредных привычек, насколько тщательно выполняет рекомендации врача, своевременно проходит обследования.  
  
Общий уровень здоровья женщины оказывает влияние и на процесс родов. Аномалии родовой деятельности чаще встречаются на фоне неблагоприятного состояния здоровья матери, в том числе хронических очагов урогенитальной инфекции. С нарушением родового процесса связаны такие осложнения, как асфиксия плода, гипоксическое повреждение головного мозга ребенка, акушерские кровотечения, послеродовые воспалительные заболевания.  
  
Таким образом, первостепенное значение для здоровья матери и ребенка имеет планирование беременности и заблаговременная подготовка женского организма к вынашиванию здорового малыша.  
С рождением малыша забота о его здоровье продолжается. Для каждого ребенка, пока он не пойдет в детский сад или школу, семья – основная среда обитания. Именно семья оказывает основное влияние на характер, взаимоотношения с другими людьми, отношение к здоровью.  
Одна из важных задач родителей - научить ребенка заботиться о своем здоровье на протяжении всей жизни. Дети часто перенимают привычки родителей, поэтому мама и папа должны быть образцом для подражания. Здоровые привычки, закрепленные в детстве, переносятся во взрослую жизнь и снижают риски развития широко распространенных заболеваний: сердечно-сосудистых, онкологических, бронхо-легочных, сахарного диабета.  
  
Откажитесь от вредных привычек: курение во время беременности повышает риск сердечных заболеваний у будущего ребёнка. А алкоголь легко переходит из кровотока, что может сказаться на его развитии мозга и других жизненно важных органов.  
  
Составьте план рационального питания: откажитесь от фастфуда. Нужно избегать очень жирной пищи, слишком острой или соленой. Чем больше витаминов - тем лучше для развития малыша, поэтому включайте в свой рацион разные овощи и фрукты.