

У вас будет ребёнок

В Год семьи особое внимание уделяется материнству и будущим мамам. В минувшую субботу в Центре женского здоровья Всеволожской КМБ женщины, которые ждут ребёнка, получали поздравления с Днём беременных. Среди них были не только те, кто впервые ожидает малыша, но и те, у кого уже есть дети. Организаторы подготовили чудесную программу с интересными мастер-классами, познавательными лекциями и флешмобом.



На огонёк заглянули около 20 дам в «интересном положении». Опытные специалисты консультировали на тему родов, физической активности во время беременности и правильного питания в этот период.

– Порой будущие мамы подвержены разным стереотипам, – рассказывает акушер-гинеколог Любава Соболева. – Например, всё, что касается двигательной активности, обрастает мифами и легендами. Применяя превентивные меры в период беременности, а именно работая с диафрагмой, лопатками, плечами, мы улучшаем подвижность тела, убираем боли, усталость, накопившееся напряжение, беременным просто становится легче дышать. Помните, движение – жизнь. Кое-кто считает, что беременным нельзя летать на самолетах. А вот и можно! Только не забывайте, после 36-й недели повышается риск преждевременных родов. Но главный совет, который я хочу дать сегодня будущим мамочкам – рожайте в сопровождении хорошего специалиста.

– Новый праздник в России появился в 2023-м, – говорит заведующая

женской консультацией Центра женского здоровья Всеволожской КМБ Наталья Шульгина. – Его будут отмечать два раза в год: 7 апреля и 7 октября. Таким образом выстраивается бережное отношение к семье. Ожидание ребёнка – особенный период в жизни каждой женщины, и такие мероприятия призваны сделать это время более запоминающимся и



приятным. Задача женской консультации – обеспечить будущим мамам необходимую поддержку и своевременную медицинскую помощь.

Познавательный мастер-класс провела специалист по грудному вскармливанию Аня Болохова.

Она продемонстрировала многочисленные модели слингов из жаккарда. Девушка достаёт из достаточно вместительной сумки длинный шарф, несколько ловких движений рук и «вуаля!» – ткань превращается в переноску для ребёнка.

– В таких фартуках-передниках очень удобно переносить новорождённого, – размещая в «переноске» куклу, – показывает Болохова. – Слинг – это спасение всегда и во всём: в текущих делах, прогулках, походах по магазинам. В нём малыш занимает так называемое биологическое положение – оно очень удобно для новорождённой крохи. Хорош слинг и для активации кормления грудью – ребёнок всегда около «источника питания».

– Однозначно такой праздник – это поддержка и материнства, а в некотором роде и детства, – говорит будущая мама Алена. – Вообще, особое внимание к девушкам в положении очень важно. К сожалению, пока в социуме к будущим мамам не все относятся достаточно трепетно. Вот сегодня никто мне не уступил место в автобусе. Обидно.

– Во время беременности очень хочется ощущать себя принцессой, – присоединяется другая дама в «интересном положении», Алиса. Для неё это первые роды. – Обо мне заботятся муж, родители. Надеюсь на сказочные и фантастические роды.

Завершилось мероприятие флешмобом – для будущих мам поставили танец в мягкой динамике.

■ **АВТОР** Ирэн ОВСЕПЯН
■ **ФОТО** автора

Сертоловская библиотека встречает читателей

После длительного капитального ремонта открыла двери городская библиотека в Сертолово. Больших и серьёзных ремонтных работ здесь не проводилось около 30 лет. Главный библиотекарь Ольга Волгушева отметила качественней ремонт помещений, теперь они имеют современный привлекательный вид.

Библиотеки уже давно становятся культурным пространством, теперь условия для этого созданы, серьёзная работа закончена, помещения, требующие воздуха и чистоты, перераспределения изданий, новых предметов мебели, соответствуют своему назначению. По словам Ольги Павловны, фонд библиотеки насчитывает более 14 тысяч книг, и он постоянно пополняется.

Когда необходимость ремонта стала очевидной, сертоловская городская администрация обеспечила необходимое финансирование, которое ушло на ремонт коридора или, как говорят в крупных библиотеках, – фойе. Оно хорошо освещено, а светлые тона облицовки стен делают его визуально шире.

Неравнодушные горожане тоже приняли активное участие в ремонтных работах. Среди них специалист Сертоловского культурно-спортивного центра «Спектр» Татьяна Сапельник, руководитель городского Совета молодёжи Иван Ванюшичев, сертоловчанин Александр Екименков.

Сегодня библиотеку можно назвать универсальной. Взрослые и дети могут найти здесь произведения любого жанра в соответствии со своими предпочтениями. Это научная, художественная, классическая и современная литература. Ориентироваться во всём многообразии книжного фонда помогает библиотекарь Егор Черняков: книги разделены закладками, снабжёнными портретами их авторов. Таким образом, читатель не просто берёт с полки книгу, но и понимает, кто её написал.

В стенах библиотеки постоянно проходят встречи с



писателями, художниками. Библиотекарь Людмила Бочина проводит мастер-классы для самых разных возрастов, существуют разнообразные кружки по интересам, работает женский клуб «Путеводная нить», где сертоловчанки обсуждают различные проблемы, в том числе психолого-педагогические, творческие и юридические вопросы. Сотрудники библиотеки частые гости в дошкольных и общеобразовательных учреждениях.

■ **АВТОР** Михаил БОНДАРЧИК
■ **ФОТО** издания «Петербургский рубеж»



ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ-2024

Территориальная программа государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи в Ленинградской области на 2024 год и на плановый период 2025 и 2026 включает в себя перечень мероприятий по профилактике заболеваний и формированию здорового образа жизни, включая меры по профилактике распространения вич-инфекции и гепатита С, предусматривающие проведение профилактических и иных медицинских осмотров, диспансеризации, диспансерного наблюдения в соответствии с законодательством РФ.

Под диспансеризацию в 2024 году подпадают следующие годы рождения: 2006, 2003, 2000, 1997, 1994, 1991, 1988, 1985. Если человеку больше 40 лет, диспансеризацию следует проходить ежегодно. Пройти диспансеризацию в 2024 году можно в районной поликлинике или другом медучреждении, к которому человек прикреплен по месту жительства. Кроме того, в 2024 году возможно пройти диспансеризацию прямо на работе либо в поликлиниках недалеко от нее.

В диспансеризации взрослых в этом году появилось несколько нововведений. Они перечислены в Постановлении Правительства РФ от 28.12.2023 № 2353 "О Программе государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи на 2024 год и на плановый период 2025 и 2026 годов".

С 2024 года в состав профилактических мероприятий вошло обследование на антитела к гепатиту С. Пройти скрининг бесплатно раз в десять лет смогут мужчины и женщины старше 25 лет.

Ключевым нововведением можно назвать осмотры по диспансеризации для оценки репродуктивного здоровья. Проходить обследования будут и мужчины, и женщины. Это нужно, чтобы врачи могли своевременно выявлять признаки заболеваний или состояний, которые могут негативно повлиять на беременность и роды, оценить онкориски. Будет два этапа диспансеризации. Один основной, второй – дополнительный, если врачам понадобится уточнить диагноз или провести более детальные исследования.

Первый этап – основной. Для женщин – осмотр акушером-гинекологом, пальпация молочных желез, осмотр шейки матки, забор и исследование мазков, в том числе цитологическое. Для мужчин – осмотр врачом-урологом.

Второй этап – дополнительный. Для женщин в возрасте 30 – 49 лет – исследования мазков для выявления возбудителей инфекционных заболеваний органов малого таза, УЗИ органов малого таза и молочных желез. Для мужчин – спермограмма, исследования на инфекции в органах малого таза, УЗИ предстательной железы и органов половой системы.

Объем обследований зависит от возраста пациента и рисков развития хронических заболеваний, выявленных на первом этапе диспансеризации. На первом этапе в рамках диспансеризации обязательно проводится анкетирование для выявления основных рисков развития хронических заболеваний, медработник измеряет рост, массу тела, окружность талии (антропометрия); пульс, артериальное давление (АД); выдаются направления на лабораторные, инструментальные исследования.

Перечень анализов и кратность посещения других специалистов определяется возрастом человека.

Молодые люди (18 – 39 лет включительно) ежегодно проходят: ЭКГ; оценка вероятности сердечно-сосудистых заболеваний; общий анализ крови, сахар, холестерин; смотровой кабинет; флюорография; измерение значения внутриглазного давления; консультация терапевта.

Если во время первого этапа выявлены какие-либо отклонения в состоянии здоровья, пациент направляется на второй этап. Его объём определяют индивидуально. Во второй этап диспансеризации входят 11 позиций диагностических исследований и консультаций специалистов, но назначают их по показаниям: в зависимости от возраста, патологии, выявленной на первом этапе, и анамнеза (консультация невролога, офтальмолога, колопроктолога, уролога, рентген, ФГДС, колоноскопия и т.п.).

Если у вас возникли вопросы по оказанию медицинской помощи и (или) несоблюдению сроков оказания медицинской помощи, застрахованные лица могут обратиться к страховым представителям компании «Капитал МС».

Телефон Контакт-центра Филиала: 8-800-550-67-74 (круглосуточно, по России звонок бесплатный) или оставить запрос на официальном сайте: <https://kapmed.ru>

На правах рекламы