



SVEIKA PRADŽIA, VILTINGA ATEITIS

Pasaulinė sveikatos diena - 2025 m. balandžio 7 d.


Kiekvienais metais balandžio 7-ąją minima Pasaulinė sveikatos diena, kurios proga atkreipiamas dėmesys į svarbią pasaulinės sveikatos problemą. 2025 m. ši diena pažymės visus metus trunkančios kampanijos pradžia, skirtos motinų ir naujagimių sveikatai – temai, kuri gali lemti viso gyvenimo sveikatą, prisidėti prie stipresnių bendruomenių kūrimo ir mūsų bendros ateities. Be raginimų imtis veiksmų, siekiant pagerinti išgyvenamumą, PSO ir partneriai bendradarbiaus su mamomis bei sveikatos priežiūros specialistais, kad pasidalytų naudinga informacija apie sveiką nėštumą, gimdymą ir pogimdyvinę sveikatą.


Kampanijos tikslai:

- Didinti informuotumą apie motinų ir naujagimių išgyvenamumo problemas bei apie moterų ilgalaikės gerovės svarbą.
- Skatinti veiksmingas investicijas į motinų ir kūdikių sveikatos stiprinimą.
- Skatinti bendras pastangas siekiant paremti tėvus ir padėti sveikatos priežiūros specialistams, teikiantiems gyvybiškai svarbią pagalbą.
- Viešinti naudingą sveikatos informaciją, susijusią su nėštumu, gimdymu ir pogimdyviniu laikotarpiu.

RENGINYS

Kviečiame visus partnerius stebėti tiesioginę nuotolinio renginio transliaciją ir pasidalinti informacija apie renginį su savo kolegomis, specialistais bei bendruomene.

 Balandžio 7 d. 14:30–15:30 val.

 Healthy beginnings, hopeful futures: global action for women and newborns (renginys vyks anglų kalba)

 Daugiau informacijos: [Healthy beginnings, hopeful futures: global action for women and newborns](#)

 Registracija į renginį: [Webinar Registration - Zoom](#)

PSO akademijos kursai

Pasaulinės sveikatos dienos proga dalinamės nemokamais PSO akademijos kursais, skirtais motinų ir naujagimių sveikatai stiprinti. Jie gali būti aktualūs jūsų kolegoms specialistams, sveikatos priežiūros specialistams ar bendruomenėms.

Kursų temos:

- Infekcinių ligų prevencija ir kontrolė motinų ir naujagimių sveikatos priežiūroje (EN)
- Pagarbi motinystės ir naujagimių sveikatos priežiūra (EN)
- Medikamentinis abortas (EN, AR, ES, FR, RU, ZH kalbomis)
- Žmogaus teisių principais grindžiamo požiūrio integravimas į visapusišką abortų priežiūrą (EN)
- Nėščiųjų ir naujagimių burnos sveikatos priežiūra (EN)
- Įgimto sifilio prevencija ir eliminacija: tinkama diagnostika ir gydymas (EN)

Kursai yra nemokami ir prieinami: [World Health Day 2025: explore free courses to enhance maternal and newborn health](#)

GAIRĖS

Minint Pasaulinę sveikatos dieną, dalijamės gairėmis, kurios gali būti naudingas informacijos šaltinis politikos formuotojams ir sveikatos programų vadovams.

Šis dokumentas pateikia visų PSO Gairių peržiūros komiteto patvirtintų rekomendacijų, skirtų motinų sveikatos stiprinimui, santrauką. Joje apžvelgiamos rekomendacijos, susijusios su motinų sveikatos stiprinimu, ligų prevencija bei nėštumo, gimdymo ir pogimdyvinio laikotarpio komplikacijų prevencija ir valdymu.

Kiekvienoje santraukos dalyje pateikiamos ne tik rekomenduojamos priemonės, bet ir tai, kas nerekomenduojama.

Nuoroda į gaires (EN): [WHO recommendations on maternal health: guidelines approved by the WHO Guidelines Review Committee, 2nd ed](#)

IŠORINĖ KOMUNIKACIJA

Vienas iš Pasaulinės sveikatos dienos tikslų – skleisti naudingą sveikatos informaciją, susijusią su nėštumu, gimdymu ir pogimdyviniu laikotarpiu. Todėl dalinamės komunikacinėmis žinutėmis, kurias galite viešinti socialiniuose tinkluose ar savo interneto svetainėse.

[Žinutes, skirtos moterims nėštumo metu:](#)

Nėštumo priežiūra

PSO rekomenduoja bent aštuonis apsilankymus pas sveikatos priežiūros specialistą, pradedant kuo anksčiau, kai tik sužinote, kad laukiatės. Šie apsilankymai padeda stebėti jūsų sveikatą, kūdikio vystymąsi ir nustatyti galimas komplikacijas.

Svarbūs tyrimai

Ultragarsinis tyrimas, šlapimo ir kraujo tyrimai, kraujospūdžio matavimas, gliukozės kiekio kraujyje tyrimas, kūdikio augimo stebėjimas. Šie tyrimai yra būtini net jei jaučiatės gerai, nes ne visos būklės sukelia pastebimus simptomus.

Sveika gyvensena

Sumažinkite rizikas, lankydamas visus nėštumo priežiūros vizitus ir palaikydamos sveiką gyvenimo būdą:

- ✓ Venkite tabako ir psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo
- ✓ Būkite fiziškai aktyvios
- ✓ Skiepykitės pagal rekomendacijas
- ✓ Miegokite ant šono
- ✓ Valdykite esamas sveikatos būkles su gydytojo priežiūra
- ✓ Kreipkitės pagalbos, jei turite rūpesčių

Įspėjamieji ženklai

Nedelsiant kreipkitės į gydytoją, jei patiriate:

- Kraujavimą iš makšties
- Pilvo traumą ar skausmą
- Suprastėjusį regėjimą arba šviesos blyksnius akyse
- Pasikeitusius kūdikio judesius
- Staigų veido, rankų ar pėdų tinimą
- Stiprų galvos skausmą

Tai ne visuomet yra rimtos problemos požymiai, tačiau visada saugiausia pasitikrinti.

Kūdikio judesiai

Įprastai kūdikio judesius pradedama jausti tarp 16 ir 24 nėštumo savaitės. Kreipkitės pagalbos, jei pastebėjote sumažėjusį, sustojusį ar staiga suintensyvėjusį judėjimą. Nepasikliaukite vien namų stebėsenos prietaisais, skirtais kūdikio širdies ritmui stebėti – jie ne visada tiksliai nustato galimas problemas.

Žinokite savo teises

Visos moterys turi teisę į saugią ir pozityvią gimdymo patirtį, kurioje su jomis elgiamasi oriai ir pagarbiai. Jos gali turėti pasirinktą palydovą šalia gimdymo metu, mėgautis aiškia komunikacija su sveikatos priežiūros specialistais, gauti tinkamą skausmo malšinimą, laisvai judėti gimdymo metu ir pasirinkti patogiausią gimdymo padėtį.

Dirbkite su savo sveikatos priežiūros komanda iš anksto, kad priimtumėte informuotus sprendimus ir gautumėte patarimus, kurie padės gimdymo metu ir po jo.

Žinutės, skirtos moterims po gimdymo:

Po nėštumo yra patiriama daug fizinių ir emocinių pokyčių, kurie gali kelti nerimą ar baimę. Todėl žinojimas ko galima tikėtis po gimdymo, gali padėti:

Fizinis atsistatymas

Daugelis moterų patiria kraujavimą, spazmus, diskomfortą ir nuovargį. Skausmo malšinimas gali padėti. Išsėkitės, kai tik galite, per pirmąsias savaites nepervarkite ir nebijokite prašyti pagalbos rūpinantis naujagimiu.

Emociniai pokyčiai

Pirmosios dienos po gimdymo gali būti emocingas laikotarpis – dažnai pasitaiko liūdesys, kurį lemia hormonų pokyčiai. Jei šie jausmai tampa labai stiprūs ir/ar tęsiasi ilgiau nei dvi savaites, kreipkitės pagalbos.

Ryšys su kūdikiu

Kontaktas per odą padeda stiprinti ryšį su kūdikiu taip pat padeda reguliuoti jo kūno temperatūrą ir širdies ritmą.

Vizitai pas gydytoją

Nepraleiskite apsilankymų pas gydytojus, kad būtų stebima jūsų sveikata ir laiku sprendžiamos galimos problemos.

Įspėjamieji ženklai

Nedelsdamos kreipkitės pas gydytoją, jei patiriate stiprų kraujavimą arba didelius krešulius, paraudusias ar sutinusias kojas, nuolatinį galvos skausmą, aukštą temperatūrą ar vėmimą, negyjančias žaizdas, krūtinės skausmą, pasunkėjusį kvėpavimą ar traukulius.

Psichikos sveikata

Jei jaučiate itin didelį liūdesį ar nerimą, nedelsiant kreipkitės pagalbos. Net 1 iš 5 moterų patiria pogimdyvinę depresiją ar nerimo sutrikimus – jie yra gydomi specialistų pagalba. Pogimdyvinė psichozė – reta, bet sunki būklė, kuri pasireiškia haliucinacijomis, kliesiais ar staigiais nuotaikų svyravimais. Ši būklė reikalauja skubios medicininės pagalbos.