

**ЗДОРОВАЯ
МАМА -
ЗДОРОВЫЙ
МАЛЫШ**

**Еще до зачатия,
на этапе планирования беременности
женщине следует отказаться от:**



курения



наркотиков



алкоголя

**Первый триместр (12 недель) -
является самым важным периодом.
Именно в это время идет формирование
всех органов и систем будущего ребенка!**



**ДЛЯ ПРАВИЛЬНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА
ВАЖНО:**

- ☒ постоянное снабжение клеток кислородом
- ☒ нормальный обмен веществ в организме матери

**БЕРЕМЕННАЯ ЖЕНЩИНА ДОЛЖНА СОБЛЮДАТЬ
ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ:**

- ☒ труда и отдыха
- ☒ питания
- ☒ физической активности



Служба
здоровья



**Грудное вскармливание - сформированная
самой природой система питания,
и лучшая основа для формирования
здоровья малыша
на всю последующую жизнь!**



ПРЕИМУЩЕСТВА ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ:

ДЛЯ МАМЫ

- ☒ ПОМОГАЕТ ПРЕОДОЛЕТЬ ПОСЛЕРОДОВУЮ ДЕПРЕССИЮ
- ☒ СНИЖАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ НОВООБРАЗОВАНИЙ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ И ЯИЧНИКОВ
- ☒ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ ПОСЛЕРОДОВЫЕ КРОВОТЕЧЕНИЯ И РАЗВИТИЯ МАСТОПАТИИ
- ☒ ГАРАНТИРУЕТ БЕЗОПАСНОСТЬ: МОЛОКО ВСЕГДА СВЕЖЕЕ И ОПТИМАЛЬНОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ
- ☒ ПОЗВОЛЯЕТ НАКОРМИТЬ МАЛЫША В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ!

ДЛЯ РЕБЕНКА

- ☒ СПОСОБСТВУЕТ ГАРМОНИЧНОМУ РОСТУ И РАЗВИТИЮ РЕБЕНКА
- ☒ ИДЕАЛЬНО СООТВЕТСТВУЕТ ПОТРЕБНОСТЯМ РЕБЕНКА И ВОЗМОЖНОСТЯМ ЕГО ПИЩЕВАРЕНИЯ
- ☒ ЯВЛЯЕТСЯ ПРОЯВЛЕНИЕМ ТЕСНОГО ТАКТИЛЬНОГО КОНТАКТА С МАМОЙ И ДАЕТ ЧУВСТВО БЕЗОПАСНОСТИ
- ☒ СПОСОБСТВУЕТ ПРАВИЛЬНОМУ РАЗВИТИЮ ЗУБОВ И ЧЕЛЮСТИ
- ☒ ОБЕСПЕЧИВАЕТ ХОРОШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ

ОТВЕТСТВЕННОЕ РОДИТЕЛЬСТВО - СОВОКУПНОСТЬ ФАКТОРОВ

- ☒ СВОЕВРЕМЕННАЯ ВАКЦИНАЦИЯ - ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ДЛЯ ВАШЕГО РЕБЕНКА
- ☒ РЕГУЛЯРНЫЕ МЕДОСМОТРЫ У ПЕДИАТРА
- ☒ ПРИМЕР ОТВЕТСТВЕННОГО ОТНОШЕНИЯ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ
- ☒ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА