Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики

Стартовала Неделя здоровья матери и ребёнка

Крепкое здоровье мамы и малыша — главный вклад в благополучие всей семьи и будущих поколений.
Чтобы сохранить его, будущим мамам стоит придерживаться нескольких важных принципов:

- наблюдение у специалистов — никаких пропусков плановых осмотров;
- полноценное и разнообразное питание;
- разумная физическая нагрузка;
- здоровый сон и режим дня;
- спокойствие и поддержка близких;
- исключение курения, алкоголя и других вредных привычек.

Золотой стандарт заботы о малыше после рождения — грудное вскармливание. Оно служит мощной профилактикой заболеваний как для ребёнка, так и для самой женщины.

Подробности о пользе грудного вскармливания ищите на официальном портале Минздрава России ТакЗдорово.ру.