



Служба  
здоровья

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ

ПО РЕШЕНИЮ  
ПРЕЗИДЕНТА



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU



ТЕРРИТОРИЯ  
здоровья

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!**



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU



## 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



**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