

С 30 марта по 5 апреля проходит Неделя здоровья матери и ребенка, которая напоминает нам о связи между самочувствием женщины и развитием ее малыша.

Забота о ребенке начинается до рождения, а состояние матери остается определяющим фактором.

Часто женщины, погружаясь в заботы, забывают о профилактических осмотрах, питании и сне. Однако от внимания женщины к организму зависит климат в семье.

Для сохранения здоровья гинекологи и педиатры рекомендуют включить в повседневную жизнь несколько важных привычек:

- спите не менее семи часов;
- тридцать минут прогулки или гимнастики в день улучшают настроение и иммунитет;
- важна эмоциональная разгрузка через хобби;
- питьевой режим поддерживает энергию, поэтому стоит выпивать до двух литров воды в день.
- особое внимание нужно уделить рациону питания. Белки — основа иммунитета, поэтому ешьте курицу, рыбу, яйца и творог. Источниками сложных углеводов служат цельнозерновой хлеб, гречка и овощи. Полезные жиры можно получить из авокадо, орехов, оливкового масла. Клетчатка, необходимая для пищеварения, содержится во фруктах и зелени;
- важно получать витамин в достаточном количестве: железо для профилактики анемии, кальций для костей, Омега-3 для нервной системы ребенка. Стоит ограничить сахар, фастфуд и полуфабрикаты.

«Здоровье матери и ребенка — это единая система. Мы видим, что когда женщина находит время для профилактики и следит за своим образом жизни, это напрямую отражается на самочувствии малыша. Дети копируют поведение родителей, поэтому ваш выбор в пользу здоровья становится для них лучшим примером», — рассказывает врач-педиатр Валентина Сергеевна Чернышева.

Физическое и эмоциональное состояние матери — это фундамент, на котором строится будущее всей семьи. Начиная с себя, вы закладываете в сознание ребенка правильные привычки, которые защитят его здоровье во взрослом возрасте.

