

«14 октября – Республиканский день матери»

«Есть такой талант – талант материнства»

И. Шевелев

День матери отмечают во многих странах мира. В Республике Беларусь День Матери отмечается с 1996 года в соответствии с приказом Президента РБ. Истоки Дня матери – в глубоком уважительном отношении к женщине-матери. На протяжении всей жизни у каждого человека самые теплые чувства, светлые и незабываемые воспоминания ассоциируются с образом мамы. Она дает первые уроки нравственности, духовности, доброты и терпимости.

Цель праздника – поддержать традиции бережного отношения к женщине, закрепить семейные устои, особо отметить значение в нашей жизни главного человека – мамы. Проводимая в стране социальная политика способствует тому, чтобы женщины смогли воплотить свое предназначение – вырастить и воспитать здоровых и счастливых детей.

В Беларуси уделяется самое пристальное внимание решению проблем женщин, семьи и детей, созданию условий для их нормальной жизнедеятельности. Охрана здоровья женщин и детей, защита материнства являются одной из основных задач государственной политики нашей страны, приоритетом в здравоохранении, имеющей особое значение в формировании здоровья нации. Забота о женщине, решение вопросов безопасного материнства, поддержание репродуктивного здоровья населения, повышения рождаемости гарантированы законодательно. В соответствии с Законом Республики Беларусь «О здравоохранении» беременной женщине обеспечено медицинское наблюдение в государственных организациях здравоохранения, стационарная медицинская помощь во время и после родов, а также медицинская помощь и медицинское наблюдение за новорожденными.

Здоровая мама – здоровый ребенок. Одно из важнейших условий рождения здорового малыша – это физическое, психическое и эмоциональное здоровье родителей, в первую очередь матери. Вредные привычки, малоподвижный образ жизни, несистематическое питание и различные вредные факторы могут нанести значительный вред организму, как мамы, так и будущего ребенка.

Зарядка, пешие прогулки, велосипед и другие полезные и позитивные развлечения укрепят организм. Необходимо уходить от гиподинамии и не нарастить избыточный вес. Именно поэтому физическая активность и



женское здоровье неразделимое целое.



Большую роль для женского здоровья играет употребление полезных продуктов. В рационе женщины должно присутствовать достаточное количество овощей и фруктов, молочных продуктов, злаков и орехов. Если у вас будет нормальный обмен веществ, значит будет сильным иммунитет. Следовательно, организм будет надёжнее защищён от вирусов и бактерий.

Когда мы спим ночью не менее 8 часов, то организм успевает отдохнуть, восполнить свои силы и с утра готов к новым свершениям и победам. Но стоит хотя бы один раз не выспаться – в следующие 3 дня организму будут требоваться дополнительные силы для восстановления. В этот период может болеть голова, появиться слабость и плохое настроение.



Соответственно хронический недосып держит женский организм в постоянном стрессовом состоянии, поэтому крайне вреден для здоровья. Если женщина живёт и проводит свободное время в своем доме, в окружении любящих её людей, занимается своими привычными делами и достаточно отдыхает, то она будет счастлива и здорова.



Если женщина счастлива и любит себя, тогда и окружающие люди будут чувствовать рядом с ней хорошую позитивную энергию. Женское здоровье от этого только улучшается. Ведь женское здоровье – это не только внешняя красота и правильное функционирование организма, это ещё и психологический комфорт. Гармоничное сочетание всех компонентов позволяет женщине ощущать полноту жизни и те эмоции, которые называются счастьем.

Будьте здоровы, дорогие женщины!

Фельдшер-валеолог

Кирилова С.И.