

ЧТОБЫ ХОРОШО ЗАБОТИТЬСЯ О СВОЕМ РЕБЕНКЕ, ЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ

- Ваш ребенок любит проводить время с вами. Он учится, наблюдая, подражая, слушая и взаимодействуя с вами. Воспитание ребенка может быть полезным и радостным, но не всегда легким.
- Испытывать бурные эмоции во время кратких периодов отсутствия – это нормально, потому что процесс может быть стрессовым. Чувствовать эти эмоции - не повод для вины или стыда. Всем ухаживающим лицам нужна эмоциональная поддержка и помощь со стороны членов семьи, друзей и сообщества.
- Полезным инструментом в воспитании ребенка может стать специальный распорядок дня. Подумайте о том, как включить в свое расписание занятия, которые вам нравятся: пение, шитье, гимнастика, танцы, рисование или любое другое занятие, которое вас успокаивает и помогает настроиться на заботу о себе.
- Делитесь своим опытом и ощущениями с доверенным лицом. Поговорите с супругом, друзьями или членами семьи; поделитесь как своими успехами и достижениями, так и трудностями, с которыми вы сталкиваетесь.
- Если вы чувствуете себя уставшим и подавленным, стоит обратиться за помощью к членам семьи или друзьям. Если эти состояния не проходят, обязательно обратитесь в медицинское учреждение. Депрессия и тревога - распространенные проблемы в послеродовой период, которые требуют лечения.



Данный документ был подготовлен для Агентства США по международному развитию (USAID) в соответствии с условиями контракта 7200AA18C0070, заключенного с некоммерческой организацией ДжейЭсАй Рисерч энд Трейнинг Инститьют, (JSI Research & Training Institute, Inc., (JSI)). Содержание данного продукта является ответственностью JSI и необязательно отражает точку зрения Агентства США по международному развитию (USAID) или Правительства США.

Одобрено Экспертным советом Министерства здравоохранения Кыргызской Республики 19 апреля 2022 г. Художник: Дедикова Татьяна. Материал издан типографией ОсОО «V.R.S. Софтрапу». Город Бишкек, ул. Кулатова 8/1.

ПОЛНОЦЕННОЕ И РАЗНООБРАЗНОЕ ПИТАНИЕ МАТЕРИ – ОСНОВА ЕЕ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ, А ТАКЖЕ ФИЗИЧЕСКОГО И УМСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ ЕЕ БУДУЩЕГО РЕБЕНКА



"1000 ДНЕЙ - ОКНО ВОЗМОЖНОСТЕЙ" – это первые 1000 дней жизни малыша от зачатия до 2 лет, которые считаются важнейшим периодом роста и развития, а также фундаментом для крепкого здоровья и умственного развития в будущем.



ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ:

Беременные женщины должны ежедневно принимать препараты железа и фолиевой кислоты до и после родов в соответствии с рекомендациями врача. Регулярное наблюдение у медицинского работника – это и есть забота о будущем ребенке, а сроки посещения должны соблюдаться строго в соответствии с рекомендациями врача.

Ежедневное питание беременных женщин должно быть разнообразным, в рационе рекомендуются продукты, богатые витаминами А, С, железом и цинком, а всего у беременной женщины должно быть 4 приема пищи и 1-2 перекуса в день.

МЯСО, РЫБА И ЯЙЦА

Источником железа являются продукты животного происхождения: мясо, в особенности красное, птица, а также рыба, яйца и субпродукты.



ТЕМНО-ЗЕЛЕННЫЕ ЛИСТОВЫЕ ОВОЩИ

Темно-зеленые листовые овощи содержат много железа и фолия, которые предупреждают анемию, поэтому употребляйте их ежедневно.



БОБОВЫЕ

Полезно включить в свой рацион бобовые – нут, фасоль, чечевицу, сою – из-за высокого содержания железа, белка, витамина С и клетчатки.



ЯГОДЫ, ФРУКТЫ И ОВОЩИ

Употребление продуктов, богатых витамином С (апельсин, яблоко, груша, слива, банан и клубника), после еды улучшает усвояемость железа.



СУХОФРУКТЫ

Ежедневное употребление сушеных фруктов и ягод (изюм, курага, чернослив), а также семян (например, тыквенных) помогает предотвратить развитие анемии.



ОРЕХИ

Все виды орехов содержат железо, белок и жиры, полезные для здоровья, поэтому их регулярное употребление в небольшом количестве обеспечивает необходимыми витаминами и микроэлементами.



ПРЕИМУЩЕСТВА ПРИЕМА ПРЕПАРАТОВ ЖЕЛЕЗА И ФОЛИЕВОЙ КИСЛОТЫ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ:

У матери - предотвращает кровотечения и различные послеродовые осложнения.

У младенца - предотвращает преждевременные роды, способствует умственному и физическому развитию, а также развитию нервной системы.

ДЛЯ КОРМЯЩИХ:

Кормящим женщинам рекомендуется принимать разнообразную пищу 4 раза в день и устраивать легкие перекусы 2-3 раза в день.

Для здоровья матерям также нужно принимать препараты, содержащие железо и фолиевую кислоту, до трех месяцев после родов по рекомендации врача.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ БЕРЕМЕННЫМ И КОРМЯЩИМ МАТЕРЯМ:

Не пейте чай или кофе во время приема пищи, так как они блокируют всасывание железа; эти напитки можно употреблять только через 1-2 часа после еды.

Регулярное употребление йодированной соли предотвращает заболевания щитовидной железы и преждевременные роды. Постоянное использование йодированной соли и обогащенной железом муки способствует росту и развитию ребенка.

Соблюдение рекомендаций медицинского работника по полноценному питанию является профилактикой различных заболеваний и способствует продуктивной и качественной жизни.

