



Мама и дети – одна команда!

Когда женщина планирует стать матерью, она задумывается не только о сохранении своего здоровья, но и о рождении здорового ребенка. На состояние здоровья влияют многие факторы. Но хотелось бы обратить внимание, что здоровье матери и ребенка взаимосвязаны более долгий период, который не заканчивается с завершением грудного вскармливания. Мама является законодателем и примером здорового образа жизни для себя и детей.

Важный фактор в совместном здоровье семьи – это **правильное питание**. Характер питания в детстве накладывает отпечаток и влияет на дальнейшее развитие ребенка и его состояние здоровья не только в детско-подростковом возрасте, но и во взрослой жизни. Для самой мамы еда в первую очередь должна быть источником полезных веществ, которые помогают продлить молодость, сохранить здоровье и активность.

Питание должно быть:

- 1) полноценным, содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду;
- 2) разнообразным, состоящим из продуктов растительного и животного происхождения. Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище;
- 3) доброкачественным и безопасным – не содержать вредных примесей и болезнетворных микробов;
- 4) достаточным по объему и калорийности, вызывать чувство сытости.

Еще одним важным фактором является регулярная **физическая активность**. Для правильного физического развития ребенка есть множество доступных спортивных секций. Зачастую мамы, находясь в ожидании своих детей с дополнительных занятий, время проводят очень статично, читая книгу или просматривая видеоролики в

телефоне. Этот статичный период можно легко превратить в динамичный. Мама параллельно может организовать занятия для себя, будь то спортивный зал, групповые тренировки, бассейн или ходьба. Таким образом мама сохранит здоровье себе, а также покажет пример своим детям.

Полезно для матери и ребенка проводить время отдыхая вместе. Такой отдых снижает общую напряженность, уровень стресса, позволяет поддержать теплые семейные взаимоотношения, получить заряд положительной энергии. Вариантами таких моментов могут быть настольные игры, прогулки, походы и путешествия.

Отрицательное действие на маму и ребенка оказывает никотин. Курение табака или употребление никотинсодержащей продукции оказывает губительное воздействие на взрослого человека, но для ребенка оно ещё опаснее. Пассивное курение детей может стать причиной развития у детей бронхита, пневмонии, появления кашля, свистящего дыхания, провоцировать приступы астмы и воспаление среднего уха. Дети, которые растут в семьях с одним или двумя курящими родителями, чаще болеют респираторными заболеваниями. Причём материнское курение считается более опасным, чем отцовское.

Поэтому мама должна наполнять свою жизнь и жизнь детей полезными умениями, чтобы их совместные действия имели общую направленность - иметь здоровую и крепкую семью.

Статистик

М.В. Буханова