



Забота о здоровье матери и ребенка — основа будущего благополучия всей семьи и общества. Период беременности, родов и первые годы жизни малыша — критически важные этапы, которые закладывают фундамент для здоровья на десятилетия вперед.

- **Здоровье матери — основа здоровья ребенка.** Состояние беременной женщины напрямую влияет на развитие плода. Отсутствие своевременной профилактики и лечения заболеваний у матери может привести к осложнениям беременности, преждевременным родам и проблемам со здоровьем у новорожденного
- **Первые 1000 дней жизни.** Этот период — самое важное окно развития ребенка. Правильное питание, уход и медицинское наблюдение в это время закладывают основу для физического, умственного и эмоционального здоровья на всю жизнь.
- **Важность грудного вскармливания.** Грудное молоко — это не просто еда, а уникальная защита и источник питательных веществ, идеально адаптированных для малыша. Оно способствует формированию иммунитета и правильному развитию пищеварительной системы.
- **Профилактика заболеваний.** Ранняя диагностика и профилактика распространенных детских заболеваний в первые годы жизни малыша значительно снижают риски в будущем.

Что можно предпринять?

- **Профилактические осмотры:** не пропускайте плановые визиты к гинекологу во время беременности и к педиатру в первый год жизни ребенка.
- **Осознанное питание:** забота о здоровом рационе как для мамы, так и для малыша — основа крепкого иммунитета.
- **Практика грудного вскармливания:** при поддержке специалистов, это лучший старт для ребенка.
- **Своевременная вакцинация:** следуйте национальному календарю прививок, чтобы защитить ребенка от опасных болезней.
- **Эмоциональная поддержка:** забота о ментальном здоровье мамы — залог спокойствия и гармонии в семье.

