

# ЕДИНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ



Информационный бюллетень  
отдела общественного здоровья  
Гродненского областного ЦГЭОЗ



14 октября 2020 года

## Республиканский день матери

День матери установлен указом Президента Республики Беларусь 30 июля



1996 года. Этот праздник является данью глубокого

уважения и преклонения перед женщиной-матерью, труженицей и хранительницей семейного очага. Он помогает еще сильнее ощутить величие и святость важнейшей миссии женщины, связанной с рождением и воспитанием детей, осознать ее огромную роль в сохранении и укреплении духовных ценностей, нравственных идеалов в обществе и прежде всего семейных. День матери – праздник, который дает возможность подчеркнуть значимость и статус матери, важность роли женщины-матери в обеспечении де-

мографической безопасности и благополучия страны.

Охрана репродуктивного здоровья населения, создание условий для рождения здоровых детей, предупреждение инвалидности, сокращение младенческой, детской и материнской смертности в стране, имеют особую общественную значимость, и являются критериями эффективности деятельности органов управления и организаций здравоохранения.

## Женщина, мама, хозяйка, жена. Рецепты здоровья

**Здоровое питание** – одна из основ здорового образа жизни, красоты, молодости и долголетия. Выбирайте сезонные свежие продукты, содержащие необходимые витамины и микроэлементы. Включите в рацион фрукты, овощи, орехи, бобовые, здоровые растительные масла. Откажитесь от «вкусняшек», наполненных консервантами, красителями и ароматизаторами. Перейдите на осознанное питание – отдавайте себе отчет в том, что, и в каких количествах вы едите.

**Физические активность** – лучшая профилактика заболеваний, она замедляет процесс старения, укрепляет иммунитет. Гуляйте, запишитесь на танцы, йогу или бассейн, делайте все, что заставляет

вас двигаться.

**Отказ от вредных привычек** – воздействие никотина на женский организм может нарушать овуляцию, сокращая вероятность беременности, увеличивая риск выкидыша. Откажитесь от сигарет, алкоголя.

**Стресс** – шумное окружение, неприятности, интенсивные умственные нагрузки приводят к повышению уровня кортизола – гормона стресса. Попробуйте проводить немного времени в полной тишине, особенно утром, когда уровень кортизола самый высокий. Если показатель этого гормона остается повышенным в течение длительного времени, это может привести к повышению артериального давления, болезням сердца, ухудшению умственной актив-

сти и лишнему весу.

**Творчество** – полноценная жизнь немислима без духовного развития – даже самое простое творчество приносит умиротворение и чувство гармонии. Порисуйте вместе с детьми, оформите красиво букет, приготовьте что-то необычное, сделайте перестановку в доме.

**Близкие люди** – общение с близкими и родными людьми стимулирует мозговую активность, помогает снять стресс и поднимает настроение. Чем больше у человека социальной активности, тем меньше у него риск заболеть психическими расстройствами.

**Позитивный настрой** – старайтесь всегда сохранять бодрость духа и позитивное отношение к жизни, верьте только в хорошее и светлое.

## Обратите внимание:

### В Республике Беларусь:

- 100 % женщин имеют доступ к дородовому и послеродовому медицинскому обслуживанию;

- о б р а щ а е м о с т ь беременных в женские консультации в ранние сроки беременности (до 12 недель) составляет 98%;

- подтверждением престижа материнства является представление наиболее достойных многодетных матерей к награждению государственной наградой Республики Беларусь – орденом Матери;

- орденом Матери награждаются женщины, которые родили и воспитали 5 и более детей;

- с 12 по 18 октября традиционно проходит «Неделя матери»

## К сведению:

### В Гродненской области:

- функционирует разноразмерная система оказания перинатальной помощи беременным женщинам, роженицам, родильницам, новорожденным;

- практически во всех родильных домах созданы условия для круглосуточного совместного пребывания матери и ребенка;

- внедрено обязательное 100 % преабортное консультирование психологами, психотерапевтами в женских консультациях женщин, планирующих прервать беременность, налажено взаимодействие с представителями религиозных конфессий, что позволило достигнуть роста рождаемости