

SAVJETI ZA MAJKE

Drage naše majke

Od momenta kad napustite našu kliniku i dođete kući, najvažnije je da vam se ukoliko je to moguće obezbijede: uslovi za odmor, održavanje lične higijene, dobra komunikacija sa ostalim ukućanima, jer majka treba da se odmara i izbjegava napetost, zamor, stresno okruženje, naravno zbog sebe- svog psihološkog stanja i svoje bebe koju treba dojiti



PREDNOSTI DOJENJA SU VELIKE, KAKO ZA DIJETE, TAKO I ZA MAJKU.

DOJENJE OBEZBJEĐUJE NORMALAN PSIHOFIZIČKI RAZVOJ BEBE I STVARA JAČU PSIHIČKU VEZU IZMEĐU MAJKE I DJETETA

Tel.za dodatne informacije: 035/303-411

Odjeljenje za babinjare



**Javna zdravstvena ustanova
Univerzitetski klinički centar Tuzla
Klinika za ginekologiju i akušerstvo**

ISHRANA NAKON POROĐAJA



**Informativni materijal usvojen 20.12.2013.g.
I revizija izvršena 20.12.2016.g.**

Ishrana majke poslije porođaja

zahtjeva veliku pažnju, jer često majka može da pretjera u ishrani, koristeći kao opravdanje da jede za dvoje.

Majka treba da ima uravnoteženu ishranu, bogatu vitaminima i mineralima, a konkretno rečeno, prava ishrana se zasniva na kalcijumu, magnezijumu, proteinima, bjelančevinama, željezu i ugljenhidratima.

Zapamtite majke- bitan je kvalitet ishrane a ne količina.



Majka dnevno treba da pije 8 čaša vode, tako će očuvati liniju i biti u formi.

Doručak je jako bitan za majke dojilje- trebate uzimati dosta žitarica sa mlijekom, piti kiselo mlijeko, i time unijeti dovoljne količine kalcijuma, proteina, vitamina B, D, A, C, E, magnezijuma, koji su neophodni za zdrave kosti i zube, ali vas štiti i od osteoporoze.

Također, vaša ishrana treba da bude bogata voćem i povrćem, manje jedite kolače i hranu životinjskog porijekla, kao što je meso.



Pravu ishranu treba kombinovati i sa svakodnevnom gimnastikom, koja pozitivno utiče na psihičko i tjelesno zdravlje, na poboljšanje cirkulacije krvi, doprinosi postizanju poželjnije težine i opuštanju.

Na početku vježbe treba da budu lagane, jer su mišići i tetive labave.

Potrebno je da radite vježbe za trbušne mišiće, kao vježbe za mišiće karlice i nogu.

Hodanje, šetanje, plivanje pomažu majci kasnije da se vrati u predhodno fizičko stanje.

U početku budite strpljivi i nemojte biti opterećeni svojim izgledom.

