

26 maja DZIEŃ MATKI

**Kochane Mamy!
W dniu Waszego święta
życzymy Wam
przede wszystkim zdrowia.**

**I gorąco zachęcamy: dbajcie o siebie
i badajcie się. Nie tylko od święta.**

Śląski Oddział Wojewódzki NFZ

Śląski Oddział Wojewódzki NFZ zachęca nie tylko mamy do korzystania z bezpłatnych programów profilaktycznych:

- ♥ program profilaktyki chorób układu krążenia
- ♥ program profilaktyki gruźlicy
- ♥ program profilaktyki chorób odtytoniowych (w tym program przewlekłej obturacyjnej choroby płuc) - etap podstawowy i etap specjalistyczny
- ♥ populacyjny program wczesnego wykrywania raka piersi
- ♥ populacyjny program profilaktyki i wczesnego wykrywania raka szyjki macicy
- ♥ program badań prenatalnych
- ♥ program wczesnej diagnostyki i leczenia jaskry

Szczegółowe informacje dotyczące zasad korzystania z programów oraz miejsca realizacji świadczeń można uzyskać w oddziale oraz znaleźć na stronie www.nfz-katowice.pl

TYDZIEŃ PROMOCJI KARMIENIA PIERSIĄ

W ostatnim tygodniu maja w Polsce obchodzony jest tydzień promocji karmienia piersią. Organizowany od 1993 roku, łączy dwa ważne dni: Dzień Matki z Dniem Dziecka. Tydzień ma na celu stworzenie przyjaznej atmosfery wokół kobiet karmiących piersią oraz przypomnieć opinii publicznej, że naturalna metoda karmienia niesie wiele korzyści całej populacji.

Dlaczego warto karmić piersią?

Pokarm matki jest najlepszym pożywieniem dla dziecka, ponieważ odpowiada jego potrzebom, jest dostosowany do możliwości trawiennych młodego organizmu i tak skomponowany, aby rozwój dziecka przebiegał prawidłowo.

Korzyści naturalnego karmienia

• Pokarm matki zawiera wszystkie potrzebne dziecku składniki odżywcze (białko, cholesterol niezbędny do prawidłowego dojrzewania układu nerwowego, nienasycone kwasy tłuszczowe i witaminy) w odpowiednich proporcjach oraz liczne enzymy, hormony, elementy krwi, żywe komórki i czynniki wzrostu tkanek. Ta jedyna w swoim rodzaju receptura zapewnia dziecku osiągnięcie odpowiedniego wzrostu, wagi i gwarantuje prawidłowy rozwój.

• Mleko matki chroni dziecko przed wieloma chorobami, ponieważ wraz z nim kobieta przekazuje dziecku przeciwciała do walki z: bakteriami, wirusami, grzybami, alergenami i toksynami. Ten mechanizm jest zmienny w czasie i odpowiada aktualnym potrzebom dziecka, np. gdy matka jest przeziębiona, jej mleko dostarcza dziecku przeciwciał, chroniących je przez chorobą.

• Karmienie naturalne jest korzystne dla kobiety. Zmniejsza ryzyko krwawień poporodowych dzięki wydzielanej w czasie karmienia oksytocynie, która wpływa na obkurczanie się macicy. Ogromne znaczenie ma także ochrona przed chorobami nowotworowymi i osteoporozą. Gdy karmisz dziecko, wydłuża się okres bez miesiączki, co zmniejsza zagrożenie anemią. Ponadto karmienie pozwala na szybką utratę zbędnych kilogramów i zapobiega otyłości.

• Karmienie piersią sprzyja powstaniu więzi między matką i dzieckiem. Matka karmiąca jest spokojniejsza, łatwiej sobie radzi z trudami macierzyństwa, na co duży wpływ ma hormon regulujący laktację - prolaktyna, który nastraja łagodnie i czule. Z kolei intensywny kontakt dziecka z matką - wtulenie w jej ramiona, słuchanie bicia jej serca, patrzenie prosto w oczy, uspokaja je i ma znaczenie dla rozwoju psychomotorycznego.

• Karmienie piersią jest tanie i wygodne. Pokarm matki jest zawsze świeży, gotowy do podania i dostosowany do potrzeb dziecka. Nie trzeba go przygotowywać, podgrzewać, sterylizować butelek. Karmienie naturalne nie obciąża domowego budżetu i stanowi dobrą inwestycję w przyszłość dziecka, bo wzmacnia jego odporność i chroni przed wieloma wydatkami na leki i lekarzy.

KOLEJNE WYDANIE UKAŻE SIĘ 9 CZERWCA 2017 ROKU. SZUKAJ NAS W PIĄTKOWYM WYDANIU GAZETY!

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia
Śląski Oddział Wojewódzki w Katowicach

ul. Kossutha 13, 40-844 Katowice

infolinia całodobowa

tel. 801 002 903 – numer dla dzwoniących w kraju

tel. 32 790 09 03 – numer dla dzwoniących z zagranicy i z telefonów komórkowych

bezpłatna infolinia kolejkowa

tel. 800 800 008

Sekcja Obsługi Ubezpieczonych
tel. 32 735 16 00

Informacja Działu ds. Środków Pomocniczych
i Przedmiotów Ortopedycznych
tel. 32 735 16 00

Biuro Działu Skarg i Wniosków
tel. 32 735 05 45

www.nfz-katowice.pl

Informacja Działu Lecznictwa Uzdrawiskowego
tel. 32 735 05 22

Dyrektwa transgraniczna
tel. 32 735 16 16

Konsultant ds. poszkodowanych w misjach
poza granicami państwa - dotyczy służb
mundurowych
tel. 32 735 19 87, 32 735 16 51

www.nfz.gov.pl