

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](http://www.nfz-katowice.pl)

## 26 MAJA - 1 CZERWCA TYDZIEŃ PROMOCJI KARMIENTA PIERSIĄ

### 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 3 CZERWCA 2016 ROKU. SZUKAJ NAS W PIĄTKOWYM WYDANIU GAZETY!



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](http://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](http://www.nfz.gov.pl)