



**“УНИВЕРСИТЕТСКА МНОГОПРОФИЛНА БОЛНИЦА ЗА АКТИВНО
ЛЕЧЕНИЕ – Д-Р ГЕОРГИ СТРАНСКИ” ЕАД – ПЛЕВЕН**

5800 Плевен, бул. "Г. Кочев" 8 А, тел. 064/886 444, факс: 064/804 212
e-mail: umbal@umbalpln.com; www.umbalpln.com

**УТВЪРЖДАВАМ,
ИЗПЪЛНИТЕЛЕН ДИРЕКТОР:**
/Доц. Д-р Ц. Луканов, д.м./



**„ЗДРАВНО-КОНСУЛТАТИВЕН ЦЕНТЪР“
СЕКЦИЯ „ЗДРАВНО-ОБУЧИТЕЛНА ДЕЙНОСТ“
„НАЦИОНАЛНА ПРОГРАМА ЗА ПОДОБРЯВАНЕ НА МАЙЧИНОТО И
ДЕТСКО ЗДРАВЕ 2021 – 2030 г.“**

Здравното образование заема важно място в процеса на промяна към устойчиво развитие и е приоритет в дейността на „Здравно-консултативния център“ към „УМБАЛ Д-р Георги Странски“ ЕАД.

Безспорен факт е, че здравето на човека е резултат не само от неговите физически дадености, семейна среда, норми и традиции, но и от конкретното му поведение, което се изгражда под въздействие на натрупаните знания, умения и нагласи.

Чрез здравно-обучителната дейност, екипът на ЗКЦ цели промотиране на здравословен стил на поведение, благоприятстващ здравето на пациентите.

Темите, които ще бъдат обхванати, ще се предоставят на пациентите, чрез здравно консултиране и печатни материали.

Програмата за **2024 г.** включва:

1. Препоръки за изграждане на здравословно хранително поведение на деца от 3 до 7 години. Група – родители на хоспитализирани деца в Клиника по педиатрия.
 - Хранене с пълноценна и разнообразна храна.
 - Ограничаване консумацията на тестени и сладкарски изделия
 - Ежедневно предлагане на зеленчуци и плодове
 - Използване на мляко имлечни продукти с ниско съдържание на мазнини.
 - Обработване на храната.
 - Примерно меню.
2. Препоръки за здравословно хранене преди и по време на бременност и кърмене. Група – бременни и родилки в Клиника по акушерство и гинекология
 - Храни, добри източници на фолат.
 - Избягване консумацията на алкохол.
 - Постигане на здравословно тегло преди бременност.
 - Нуждата от повече белтъци.
 - Калций и Вит. D.
 - Кърменето ще помогне, да се възстанови теглото преди бременността.
3. Физическа активност при децата.
 - Ежедневна физическа активност – съсредоточаване върху забавлението.
 - Упражнения и подходи преди бебето да може да ходи.
 - Насърчаване на движението, когато бебето започне да ходи.
 - Идееи за физически забавления.
4. Тютюнопушене и бременност.
 - Влияние на тютюнопушенето върху тялото на майката.
 - Влияние на тютюнопушенето върху тялото на зародиша.
 - Въздействие на тютюнопушенето върху по-големи деца.

5. Лична хигиена при децата.

- На каква възраст детето да започне да се учи на хигиенни навици – миене на ръце, миене на зъби, хигиена на тялото, изрязване на нокти.
- Усвояване на хигиенни навици преди тръгване на детска градина от 3 годишна възраст.

6. Грижа за недоносените деца.

- Първи грижи за недоносените деца-реанимация.
- Възможни усложнения.
- Мерки за намаляване на риска от инфекции.
- Кърмене и хранене.
- Проследяване и профилактични прегледи.
- Дневникът на мама и татко.

С прилагането на програмата в „УМБАЛ Д-р Георги Странски“ ЕАД ще се създадат условия, за ефективна комуникация между медицинския персонал и пациентите, които са главна наша грижа.