

Briga o potomstvu



Čak i pre nego što se rodi, beba mora “zdravo da se hrani”. Zato je jako važno šta buduća mama jede tokom trudnoće, ali i pre začeća.

Tokom trudnoće veoma je bitno da se poštuju pravila zdrave ishrane, jer u ovom periodu hrana značajno utiče na potencijalne bolesti kod deteta u kasnijem razvoju.

Ukoliko se buduća mama hrani namirnicama koje su dobre za srce, veće su šanse da se smanji mogućnost od urođene anomalije srca kod dece.

Kao “idealna ishrana” opisuje se ona koja se sastoji od puno svežeg voća i povrća, ribe i prašastih plodova, kao što su orah, badem...

Istraživanjem su stručnjaci došli do zaključka da **na bebu može da utiče i način ishrane majke 12 meseci pre začeća**, zato je važno pri planiranoj trudnoći isplanirati i ishranu koja ide u skladu sa tim, kako bi se beba što bolje zaštitila i kako bi joj se obezbedio što zdraviji razvoj.

Urođene anomalije srca pojavljuju se kod devet od hiljadu novorođenčadi. To ovoga dolazi zbog posledica na genima ili hromozomima, ali je često uzrok tome nepoznat.

Pročitaj više <http://osnovneskole.edukacija.rs/roditelji/zdravlje/briga-o-potomstvu>