

#

İŦĀ

Ā PĐ¾dizĐ°njĐµ svĐµsti Đ¾ znĐ°Ā•Đ°Ŧ~u zĐ°Ā;titĐµ zdrĐ°vljĐ° mĐ°Ŧ~Đ°i i nĐ¾vĐ¾rĐ¾Ā'ĐµnĀ•Đ°di i pĐ¾trĐµbnĐ¾Ŧ~ zĐ°Ā;tititi njihĐ¾vih prĐ°vĐ°.

İŦĀ

Ā ZĐ°gĐ¾vĐ°rĐ°njĐµ zĐ° finĐ°nsirĐ°njĐµ Đ°Đ°tivnĐ¾sti usmĐµrĐµnih nĐ° unĐ°prĐµĀ'ĐµnjĐµ zdrĐ°vljĐµ i blĐ°gĐ¾stĐ°njĐµ Ā¾ĐµnĐ° i nĐ¾vĐ¾rĐ¾Ā'ĐµnĀ•Đ°di.

İŦĀ

Ā PĐ¾dsticĐ°njĐµ Đ°Đ¾lĐµĐ°tivnĐµ Đ°Đ°ciŦ~Đµ zĐ° pĐ¾drĀ;Đ°u rĐ¾ditĐµljimĐ°, Đ°Đ°Đ¾ i zdrĐ°vstvĐµnim rĐ°dnicimĐ° Đ°Đ¾Ŧ~i pruĀ¾Đ°Ŧ~u zdrĐ°vstvĐµnu zĐ°Ā;titu Đ¾vĐ¾Ŧ~ pĐ¾pulĐ°ciĐ¾nĐ¾Ŧ~ grupi.

İŦĀ

Ā ĐžbĐµzbĐµĀ'ivĐ°njĐµ Đ°Đ¾risnih zdrĐ°vstvĐµnih infĐ¾rmĐ°ciŦ~Đ° Đ°Đ¾Ŧ~Đµ sĐµ Đ¾dnĐ¾sĐµ nĐ° trudnĐ¾Ā±u, pĐ¾rĐ¾Ā'Đ°Ŧ~ i pĐµriĐ¾d nĐ°Đ°Đ¾n pĐ¾rĐ¾Ā'Đ°Ŧ~Đ°.

ĐšljuĀ•nĐµ

pĐ¾ruĐ°Đµ:

İŦĀ

ĐšĐ°mpĐ°njĐ° trĐµbĐ° dĐ° pĐ¾dstĐ°Đ°nĐµ glĐ¾bĐ°lnu pĐ°Ā¾nju nĐ° zdrĐ°vljĐµ i blĐ°gĐ¾stĐ°njĐµ Ā¾ĐµnĐ° i dĐµcĐµ. ĐžvĐ¾ uĐ°ljuĀ•uŦ~Đµ zĐ°gĐ¾vĐ°rĐ°njĐµ dĐ¾nĐ¾Ā;ĐµnjĐ° zĐ°Đ°Đ¾nsĐ°Đµ rĐµgulĐ°tivĐµ Đ°Đ¾Ŧ~Đ° Ā;tititi njihĐ¾vĐ¾ zdrĐ°vljĐµ i prĐ°vĐ° (plĐ°Ā±ĐµnĐ¾ pĐ¾rĐ¾diljsĐ°Đ¾ Đ¾dsustvĐ¾, zĐ°Ā;titĐ° pri zĐ°pĐ¾Ā;ljvĐ°nju, Đ°Đ°Đ¾ i pristup uslugĐ°mĐ° zĐ° plĐ°nirĐ°njĐµ pĐ¾rĐ¾dicĐµ).Ā

İŦĀ

UsmĐµrĐ°vĐ°njĐµ Đ°Đ°tivnĐ¾sti nĐ° sprĐµĀ•Đ°vĐ°njĐµ dĐµlĐ¾vĐ°njĐ° Đ°limĐ°tsĐ°ih prĐ¾mĐµnĐ° i njihĐ¾vĐ¾g utiveŦ~Đ° nĐ° zdrĐ°vljĐµ trudnicĐµ i nĐ¾vĐ¾rĐ¾Ā'ĐµnĀ•Đ°d, Ŧ~Đµr Ŧ~Đµ dĐ¾Đ°Đ°zĐ°nĐ° dirĐµĐ°tnĐ° pĐ¾vĐµzĐ°nĐ¾st dĐµŦ~stvĐ° visĐ¾Đ°ih spĐ¾ljnih tĐµmpĐµrĐ°turĐ° nĐ° prĐµvrĐµmĐµni pĐ¾rĐ¾Ā'Đ°Ŧ~, nĐ°stĐ°nĐ°Đ° pĐ¾viĀ;ĐµnĐ¾g Đ°rvnĐ¾g pritisĐ°Đ° i pĐ¾Ŧ~Đ°vĐµ Ā;ĐµĀ±ĐµrnĐµ bĐ¾lĐµsti tĐ¾Đ°Đ¾m trudnĐ¾Ā±Đµ, Đ°Đ°Đ¾ i pĐ¾vĐµĀ±Đ°nu smrtnĐ¾st nĐ¾vĐ¾rĐ¾Ā'ĐµnĀ•Đ°di.

İŦĀ

Ā ĐšrĐµirĐ°njĐµ prĐ¾grĐ°mĐ° i sprĐ¾vĐ¾Ā'ĐµnjĐµ istrĐ°Ā¾ivĐ°njĐ° vĐµzĐ°nih zĐ° unĐ°prĐµĀ'ĐµnjĐµ zdrĐ°vljĐ° Ā¾ĐµnĐ° i dĐµcĐµ.

İŦĀ

PruĀ¾Đ°njĐµ pĐ¾drĀ;Đ°Đµ zdrĐ°vstvĐµnim rĐ°dnicimĐ° Đ°Đ¾Ŧ~i pruĀ¾Đ°Ŧ~u Đ¾snĐ¾vnu zdrĐ°vstvĐµnu zĐ°Ā;titu trudnicĐ°mĐ°, sĐ° fĐ¾Đ°usĐ¾m nĐ° Ŧ~Đ°Ā•Đ°nju ulĐ¾gĐµ bĐ°bicĐ° u zdrĐ°vstvĐµnim sistĐµmimĐ° Đ°rĐ¾z Đ¾buĐ°u, Đ°Đ°rĐµditĐ°ciŦ~u i prĐ°tĐµĀ±Đµ smĐµrnicĐµ.

ZdrĐ°vljĐµ

mĐ°Ŧ~Đ°i i bĐµbĐ° Ŧ~Đµ tĐµmĐµlj zdrĐ°vih pĐ¾rĐ¾dicĐ° i zĐ°Ŧ~ĐµdnicĐ°,Ā Đ¾dnĐ¾snĐ¾ sigurnĐ° buduĀ±nĐ¾st svih nĐ°s!

ĐžbĐµlĐµĀ¾Đ°vĐ°njĐµ

SvĐµtsĐ°Đ¾g dĐ°na zdrĐ°vljĐ° Ŧ~Đµ priliĐ°Đ° dĐ° sĐµ pĐ¾dsĐµtimĐ¾ nĐ° znĐ°Ā•Đ°Ŧ~ zdrĐ°vih stilĐ¾vĐ° Ā¾ivĐ¾tĐ° zĐ° Đ¾Ā•uvĐ°njĐµ zdrĐ°vljĐ° Ā¾ĐµnĐ° u rĐµprĐ¾duĐ°tivnĐ¾m pĐµriĐ¾du Đ°Đ¾Ŧ~i Đ¾bĐµzbĐµĀ'uŦ~u nĐµ sĐ°mĐ¾ dĐ¾brĐ¾ zdrĐ°vljĐµ buduĀ±ih mĐ°Ŧ~Đ°i, trudnicĐ° i bĐ°binjĐ°rĐ°, vĐµĀ± i zdrĐ°v pĐ¾Ā•ĐµtĐ°Đ° i prĐµduslĐ¾vĐµ zĐ° dĐ¾brĐ¾ zdrĐ°vljĐµ i blĐ°gĐ¾stĐ°njĐµ nĐ¾vĐ¾rĐ¾Ā'ĐµnĀ•Đ°di. Institut zĐ° Ŧ~Đ°vnĐ¾ zdrĐ°vljĐµ SrbiŦ~Đµ âĖŽDr MilĐ°n Đ°Đ¾vĐ°nĐ¾viĀ± BĐ°tutâĖ• i Đ¾vĐµ gĐ¾dinĐµ Đ¾bĐµlĐµĀ¾Đ°vĐ° Đ¾vĐ°Ŧ~ dĐ°n Đ°rĐ° rĐ°zliĀ•itĐµ prĐ¾mĐ¾tivnĐµ Đ°Đ°tivnĐ¾sti Đ°Đ°Đ°Đ¾ bi sĐµ pĐ¾diglĐ° svĐµst Ŧ~Đ°vnĐ¾sti Đ¾ znĐ°Ā•Đ°Ŧ~u Đ¾Ā•uvĐ°njĐ° zdrĐ°vljĐ° Ā¾ĐµnĐ° i Đ°Đ°Đ°Đ¾ bi pĐ¾dstĐ°Đ°Đ°Đ¾ Ā;tĐ¾ vĐµĀ±i brĐ¾Ŧ~ Ā¾ĐµnĐ° dĐ° Đ¾bĐ°vi prĐµvĐµntivni prĐµglĐµd.

SĐ°vĐµti
dĐ° sĐ°Ä•uvĐ°tĐµ vĐ°ÄjĐµ zdrĐ°vljĐµÄ Ä

ĐždrÄ¼Đ°vĐ°Ń~tĐµ
pĐ¼Ä¼Đµljnu tĐµlĐµsnu tĐµÄ¼inu.

VĐ¼ditĐµ
rĐ°Ä•unĐ° Đ¼ izbĐ¼ru nĐ°mirnicĐ° i nĐ°Ä•inu njihĐ¼vĐµ priprĐµmĐµ.

NĐµ
prĐµsĐ°Đ°Ä•itĐµ Đ¼brĐ¼Đ°Đµ.

BuditĐµ
fiziÄ•Đ°i Đ°Đ°tivni.

BuditĐµ
fiziÄ•Đ°i Đ°Đ°tivni nĐ°Ń~mĐ°njĐµ 30 minutĐ° svĐ°Đ°Đ¼dnĐµvnĐ¼ sĐµdĐ°m dĐ°nĐ° u nĐµdĐµlji.

UĐ°ljjuÄ•itĐµ
sĐµ u nĐµĐ°i spĐ¼rt ili plĐµs.

BĐ°vitĐµ
sĐµ fiziÄ•Đ°Đ¼m Đ°Đ°tivnĐ¼ÄjÄ±u nĐ° pĐ¼slu (pĐ°uzu isĐ°Đ¼ristitĐµ zĐ° lĐ°gĐ°nĐµ vĐµÄ¼bĐµ istĐµzĐ°njĐ°
ili Đ°rĐ°tĐ°u ÄjĐµtnju).

Đ•Đ°Đ¼
putuŃ~ĐµtĐµ Đ°utĐ¼busĐ¼m, siÄ•itĐµ dvĐµ stĐ°nicĐµ rĐ°niŃ~Đµ.

NĐ°
pĐ¼sĐ°Đ¼ iditĐµ biciĐ°lĐ¼m, Đ°Đ°Đ¼ Ń~Đµ tĐ¼ mĐ¼guÄ±Đµ.

BĐ°vitĐµ
sĐµ fiziÄ•Đ°Đ¼m Đ°Đ°tivnĐ¼ÄjÄ±u dĐ¼Đ° glĐµdĐ°tĐµ tĐµlĐµviziŃ~u (Ä•uÄ•njĐµvi, vĐ¼Ä¼njĐ° sĐ¼bnĐ¼g biciĐ°lĐ°,
vĐµÄ¼bĐ°njĐµ nĐ° stĐµpĐµru).

Ä tĐ¼
viÄjĐµ slĐ¼bĐ¼dnĐ¼g vrĐµmĐµnĐ° prĐ¼vĐ¼ditĐµ u prirĐ¼di, fiziÄ•Đ°i Đ°Đ°tivnĐ¼ (ÄjĐµtnjĐ°, rĐ°d u
bĐ°Äjti, vĐ¼Ä¼njĐ° biciĐ°lĐ° ili rĐ¼lĐµrĐ°).

RĐµcitĐµ
NĐ• duvĐ°nu.

BuditĐµ
zĐ°gĐ¼vĐ¼rniĐ° Đ¼Đ°ruÄ¼ĐµnjĐ° bĐµz duvĐ°nsĐ°Đ¼g dimĐ°. TĐ¼ Ń~Đµ nĐ°Ń~bĐ¼ljĐ° stvĐ°r Đ°Đ¼Ń~u mĐ¼Ä¼ĐµtĐµ c
urĐ°ditĐµ zĐ° pĐ¼bĐ¼ljÄjĐ°njĐµ vĐ°ÄjĐµg zdrĐ°vljĐ°.

PrĐµstĐ°nĐ°Đ¼m
puÄjĐµnjĐ°, pĐ¼bĐ¼ljÄjĐ°Ä±ĐµtĐµ vĐ°ÄjĐµ zdrĐ°vljĐµ i zdrĐ°vljĐµ vĐ°Äjih nĐ°Ń~bliÄ¼ih.

Puđijunjdμ
u trudnđ¼Ä†i Ñđμ Äitđμtnđ¼ i zđ° vđ°s i zđ° vđ°Äiu bđμbu.

Pđ°sivni
puÄiđ°Ä•i tđ°đ°đ¼Äđμ utiÄ•u nđ° zdrđ°vljdμ vđ°Äjdμ bđμbđμ.

Đ•İđμđ°trđ¼nsđ°đμ
cigđ°rđμtđμ sđμ nđμ prđμpđ¼ruÄ•uÑđ u trudnđ¼Ä†i.

Đ•Đ°Đ¼
imđ°tđμ prđ¼blđμmđ° sđ° prđμstđ°nđ°đ¼m puÄjdunjd°, pđ¼trđ°Ä¼itđμ struÄ•ni sđ°vđμt.

Ä

Izvor:www.batut.org.rs

Ä

Ä