



Кормление грудью лучше питательных смесей

- Кормление грудью помогает матери общаться с малышом.
- Материнское молоко содержит антитела, защищающие новорожденных от инфекций.
- Оно дает ребенку питательные вещества для роста и оно бесплатное!

Придерживайтесь этих советов, которые помогут Вам поначалу...

В этом выпуске «Бюллетеня здоровья»:

- О преимуществах кормления грудью
- Безопасное приготовление мяса
- Опасности сигарет
- Что дает отказ от курения

Во время беременности:

- Посещайте занятия по уходу за новорожденными и вскармливанию грудью.
- Общайтесь с женщинами, которые кормят грудью.
- Подумайте, кто сможет помогать Вам по дому.



В больнице после родов:

- Начините кормить грудью своего малыша как можно раньше, и делайте это чаще.
- Если поначалу не получается, не сдавайтесь!
- Чем больше Вы кормите грудью, тем легче это дается.
- Держите малыша ближе к своему лицу (они любят рассматривать лица).
- Перед выпиской попросите совета у специалиста по кормлению грудью. Вам с радостью помогут!

Дома:

- Пусть малыш будет поблизости от Вас, тогда Вы услышите, когда он голоден.
- Учитесь кормить стоя, тогда Вы сможете передвигаться во время кормления.
- Подождите две недели, прежде чем давать младенцу грудное молоко в бутылочке.

Дополнительные советы можно найти, посетив страницу:

www.phila.gov/health/mcfh/breastfeedingpromotion.html



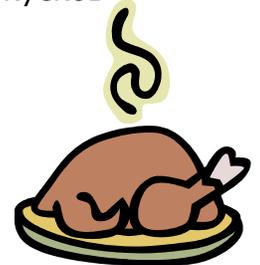
Безопасное приготовление мяса на Пасху и другие весенние праздники

Весной много праздников и праздничных обедов, но плохо прожаренное мясо может стать причиной пищевого отравления.

В этом году готовьте ветчину, индюшатину, баранину и другие сорта мяса безопасно!

Используйте **термометр для мяса** и следите за тем, чтобы температура внутри кусков мяса при готовке соответствовала таблице:

- **Мясной фарш и мясные смеси: 74° C**
- **Свежая говядина, телятина и баранина: 63° C**
- **Птица: 74° C**
- **Сырая свинина и ветчина: 71° C**
- **Ветчина, прошедшая кулинарную обработку: 60° C**



Читайте «Бюллетень здоровья»

«Бюллетень здоровья» на многих языках можно найти по адресу:
<http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html>.

Для получения дополнительной информации о «Бюллетене здоровья» обращайтесь к Мариялизе Рамирес (Marialisa Ramirez) по телефону 215-685-6861 или по электронной почте HealthBulletin@phila.gov.

Весна — самое подходящее время, чтобы бросить курить!

Несколько причин для отказа от курения:

- Курение может привести к проблемам с дыханием и может осложнить течение астмы и пневмонии.
- Курение также может стать причиной сердечной недостаточности и инсульта.
- Курение может спровоцировать рак легких, пищевода, гортани, рта, горла, почек, мочевого пузыря, поджелудочной железы, желудка и шейки матки.

Эти вещества были обнаружены в сигаретах и табачном дыме:

- **Бутан** (используется в зажигалках)
- **Кадмий** (используется в батарейках)
- **Стеариновая кислота** (используется в свечном воске)
- **Гексамин** (используется в зажигалках)
- **Толуол** (используется в растворителях краски)
- **Никотин** (используется в инсектицидах)



- **Аммиак** (используется в чистящих средствах)
- **Метанол** (используется в ракетном топливе)
- **Угарный газ**
- **Мышьяк** (яд)
- **Метан** (имеется в канализационном газе)
- **Уксусная кислота** (имеется в уксусе)

НО ЕСТЬ НАДЕЖДА. Если Вы хотите бросить курить, попробуйте следующее:

- **Выберите день, когда Вы бросите курить.** Выберите день и не забывайте о нем.
- Сокращайте дозу. Снижайте количество выкуриваемых сигарет по мере приближения к выбранной дате.
- **Читайте.** Читайте информацию, которая поддержит Вас и поможет советом в процессе отказа от курения.
- **Отмечайте свои успехи.** Найдите способ, наглядно демонстрирующий Ваш прогресс в отказе от этой привычки. Посетите www.determinedtoquit.com.
- **Воспользуйтесь помощью друзей.** Найдите друга, который тоже бросает курить.
- **Обратитесь в группу поддержки.** Познакомьтесь с другими людьми, бросающими курить, и окажите поддержку им. Найдите бесплатные занятия по соседству на сайте www.smokefreephilly.com или позвоните по номеру 215-683-LIVE.
- **Поговорите со специалистом.** Обратитесь за помощью в отказе от курения в удобное для Вас время, позвонив по номеру 1-800-QUIT-NOW для получения бесплатных консультаций.
- **Обратитесь за помощью.** Попробуйте воспользоваться никотиновыми пластырями или жевательной резинкой, чтобы преодолеть тягу к сигаретам. Поговорите с врачом о медикаментозном курсе, который может помочь справиться с желанием закурить.
- **Займитесь спортом.** Физические упражнения помогут Вам успокоиться и отвлекут от курения.



Положительные моменты отказа от курения:

- Снижается риск рака и сердечных заболеваний
- Повседневная деятельность вроде подъема по лестнице больше не вызывает одышку
- Улучшается запах изо рта
- Волосы и одежда пахнут лучше
- Пальцы и ногти уже не такие желтые
- Обоняние возвращается в норму
- Вы лучше ощущаете вкус пищи

Шансы бросить курить удваиваются, если Вам кто-нибудь помогает. Обратитесь за помощью, позвонив по номеру 1-800-QUIT-NOW для получения бесплатных консультаций

Узнайте у врача, нужен ли Вам медикаментозный курс, чтобы облегчить процесс отказа от курения.

- В городских медицинских центрах имеются программы по прекращению курения для пациентов. Некоторые лекарства предоставляются бесплатно. Посетите страницу www.phila.gov/health/AmbulatoryHealth/ и найдите ближайший к Вам медицинский центр.
- Дополнительную информацию о средствах и ресурсах, помогающих бросить курить, можно найти на веб-сайте www.smokefreephilly.org.