



# НАЦИОНАЛНА ПРОГРАМА ЗА ПОДОБРЯВЯНЕ НА МАЙЧИНОТО И ДЕТСКО ЗДРАВЕ (Н П П М Д З)

## Информационни материали:

### ❖ РЗИ – Русе

- Брошура: [Здравно – консултативен център майчино и детско здраве](#)
- Презентация: [Здравно - консултативен център майчино и детско здраве](#)
- Брошура: [Кърменето и психосоциалното и емоционално развитие на бебето през първите 1000 дни](#)
- Брошура: [Нагреваеми тютюневи изделия](#)
- Брошура: [Кърмене](#)
- Брошура: [Грижа за майчиното и детско здраве](#)

---

ДИРЕКЦИЯ „ОБЩЕСТВЕНО ЗДРАВЕ“ ОТДЕЛ „ПРОФИЛАКТИКА НА БОЛЕСТИТЕ И ПРОМОЦИЯ НА ЗДРАВЕТО“

- Публикация: [Препоръки за здравословно хранене по време на бременност](#)
- Публикация: [Препоръки за здравословно хранене на деца от 3 до 7 години](#)
- Публикация: [Алкохолът - вредата за бременните жени и децата](#)

### ❖ Информационни материали – УМБАЛ „Канев“ АД, гр. Русе

- Брошура: [Добре дошло бебе](#)
- Брошура: [Да играем заедно - развиващи игри за деца и родители](#)
- Профил във фейсбук на лечебното заведение: <https://www.facebook.com/UMBALKaneff>
- Интернет страница на лечебното заведение: <https://umbal.ruse.bg/>

### ❖ Информационни материали – УМБАЛ „Медика Русе“ ЕООД

- [Медика в подкрепа на кърменето](#)
- [Видео обиколка на отделение по Акушерство и Гинекология на УМБАЛ "МЕДИКА РУСЕ"](#)
- [Видео обиколка отделение по Неонатология на УМБАЛ "МЕДИКА РУСЕ"](#)
- [В навечерието на коледните празници отвориха врати изцяло обновените отделения по Акушерство и гинекология и Неонатология на УМБАЛ "Медика РУСЕ"](#)
- [УМБАЛ "МЕДИКА РУСЕ" отбеляза Деня на родилната помощ](#)
- Профил във фейсбук на лечебното заведение: [https://www.facebook.com/medicaruse/?locale=bg\\_BG](https://www.facebook.com/medicaruse/?locale=bg_BG)
- Интернет страница на лечебното заведение: <https://medicabg.com/umbal-medica-ruse-2>

---

### Информационни материали с практическа насоченост за родители и бременни:

- Брошура: „Кратък пътеводител в кърменето. Отговори на важни въпроси за млади родители“, издадена с финансиране по НППМДЗ 2021-2030 г.

### ■ Видео материали с практики на български език

Светла Иванова – Йога за бременни (1-ви триместър)

<https://www.youtube.com/watch?v=vDlzuR6R8-0>

Светла Иванова – Йога за бременни (1–3 триместър)





<https://www.youtube.com/watch?v=zedP1S61P0Y>

Д-р Альона Гъркова за здравословното хранене по време на бременност

<https://www.youtube.com/watch?v=Y59ExZWWAGg>

### **Препоръки за йога практики за бременни:**

- **Пози за разтягане:** Много от йога пози като „Поза на котка-кравата” или „Поза на детето” могат да помогнат за облекчаване на болки в гърба и намаляване на стреса.
- **Дихателни техники:** Практикуването на дълбоко и ритмично дишане помага за релаксация и подготовка за раждането.
- **Модификации на позите:** Поради промените в тялото по време на бременността, някои йога пози може да се наложи да бъдат адаптирани, за да се избегнат натоварвания на корема и ставите.

### **Реализирани дейности по програмата:**

- [Отчет на дейности, изпълнявани от РЗИ - Русе, за периода януари - септември 2025 г. по Националната програма за подобряване на майчиното и детско здраве 2021-2030 г.](#)
- Планирани дейности – Разработване на брошура за популяризиране на Национална програма за подобряване на майчиното и детско здраве 2021-2030 г.



