

# Pro Salute dla mam

Data publikacji: 7.04.2011 10:10

□

**W miniony wtorek (5 kwietnia) w sali konferencyjnej Pawilonu Diagnostyczno -Zabiegowego Szpitala Śląskiego w Cieszynie odbyły się kolejne wykłady o zdrowiu z cyklu Pro Salute. Tym razem tematem spotkania była dieta matki karmiącej.**

Wykład poprowadziła inż. Anna Gałuszka. Podobnie jak poprzednie spotkania również i to cieszyło się sporym zainteresowaniem wśród mieszkańców Cieszyna jak również pacjentów szpitala.

Kwietniowy wykład z cyklu Pro Salute z pewnością rozwiał wiele wątpliwości młodych i przyszłych mam. Panie miały okazję dowiedzieć się w jaki sposób dbać o własne zdrowie, jak unikać alergii u dzieci, co jeść, a czego się wystrzegać, oraz w jaki sposób najszybciej wrócić do wagi sprzed ciąży.

***- Mamy karmiące to zarówno temat wdzięczny, jak i niewdzięczny - podkreśliła A. Gałuszka - to taka grupa kobiet, która jest „bombardowana” informacjami z każdej strony. Rad udziela kolorowa prasa, koleżanka, teściowa, mama...przy czym większość sobie zaprzecza. Tak naprawdę to ciężko z tego wszystkiego jest wybrać to, co jest dobre. Dlatego dzisiaj chciałam trochę tych informacji pozbierać, uporządkować, niektóre „przesypać przez sito” - zbyt wiele jest na ten temat mitów. Osobiście stawiam na mądrość mam i ich intuicję.***

Prowadząca spotkanie Anna Gałuszka rozwiała tego dnia niejedną wątpliwość młodej mamy, zwróciła uwagę na znane wszystkim powiedzenie „jeść za dwóch”, a co najważniejsze pozwoliła również spojrzeć na temat diety w nieco inny sposób. Przypomnijmy organizatorem cyklu wykładów Pro Salute jest Szpital Śląski w Cieszynie. Wykłady skierowane są do pacjentów szpitala, ich rodzin, oraz do innych, zainteresowanych tematyką.

***- Cieszę się, że mogłam wziąć udział w tym spotkaniu - mówi uczestniczka - dowiedziałam się wielu cenny rzeczy, na przykład na temat przyrządzania potraw. Z pewnością będę się starała unikać wędlin, które mają różowe zabarwienie, już wiem, że ten kolor świadczy o niezdrowych dodatkach. Myślę, że wiele osób z tego spotkania wyniesie wiele cennych rad dla siebie, nie tylko młode mamy, ale każdy kto chce zdrowo żyć.***

**BSK**