# Společně. Pilotní projekt

*Mgr. Jitka Tomešová, DiS.*

*nutriční terapeutka, Thomayerova nemocnice*

*Dnešním dnem, 19. listopadu 2015, začíná v pěti evropských městech pilotní projekt Společně, který nabízí těhotným a kojícím maminkám řadu příležitostí nejen pro získání cenných informací v tomto vzácném životním období, ale také k navázání nových vztahů s dalšími maminkami ve stejné životní situaci. Vedle Manchesteru (Velká Británie), Odense a Koldingu (Dánsko), Varny (Bulharsko) a Murcii (Španělsko) se za Českou republiku připojila Praha, aby během následujících osmi měsíců v rámci grantového projektu zadaného Evropskou komisí podporovala správnou výživu a životní styl v době těhotenství a po porodu.*

Je známo, že jsou maminky v době těhotenství zvláště vnímavé a ochotnější ke změnám v životním stylu tím správným směrem. Zatímco s kouřením či konzumací alkoholických nápojů maminky během těhotenství často přestávají, nebo je alespoň výrazně omezují, pozitivní či negativní vliv stravy stále nevnímají. Přitom i nevhodnou stravou během těhotenství a po porodu mohou zdraví svého dítěte významně ovlivnit. A právě zásady správné výživy a životního stylu budou maminkám od listopadu 2015 do června 2016 představovat odborníci nejrůznějších profesí.

Projekt Společně klade navíc zvláštní důraz na práci s maminkami ze sociálně znevýhodněných skupin, tedy s maminkami velmi mladými, cizinkami či maminkami z rodin s nízkými finančními příjmy apod. Tyto skupiny matek mívají horší přístup jak k čerstvým   
a zdraví prospěšnějším potravinám, tak také k relevantním informacím o zdravé výživě   
a životním stylu či vhodným volnočasovým aktivitám.

Právě v tuto chvíli začínají ve všech zapojených městech aktivity navržené odborníky podle potřeb a možností každého města. Místní pracovní skupiny složené z lékařů, porodních asistentek, sociálních pracovníků, nutričních terapeutů, fyzioterapeutů a vyučujících budou   
ve spolupráci s partnery ze zástupců státních i neziskových organizací, nadací   
a vzdělávacích institucí pořádat nejrůznější aktivity pro maminky i pro odborníky, kteří   
se o budoucí nebo čerstvé maminky starají. Nedílnou součástí programu bude předávání důležitých informací o zdravé výživě a životním stylu srozumitelnou cestou a jejich použití v běžném životě. Kromě zajímavých rad, tipů a pomoci jsou pro maminky za každou účast připraveny drobné pozornosti. Navíc jsou všechny aktivity pořádané v rámci pilotního projektu Společně pro maminky zcela zdarma!

Dílčí aktivity projektu Společně jsou rozděleny do několika základních oblastí:

* Učíme se Společně: s odborníky na výživu, sociálními pracovníky či porodními asistentkami se mohou maminky při besedách i individuálních konzultacích naučit nejen pečovat o sebe a své děti, ale také dozvědět, jak a proč je důležitá zdravá výživa, jak s její pomocí či změnou dalších návyků mohou pomoci k dobrému zdravotnímu stavu nejen svému, ale i svých dětí a rodiny.
* Cvičíme Společně: cvičení pro maminky jsou často součástí předporodních   
  i poporodních kurzů. V rámci projektu Společně si mohou maminky pod vedením vyškolených cvičitelů, fyzioterapeutů a porodních asistentek vyzkoušet různé typy pohybových aktivit a vybrat si tu, která jim nejlépe vyhovuje.
* Nakupujeme Společně: nabídka potravin na trhu je široká. Zdravá strava je navíc považována za výrazně dražší a tudíž nedostupnou. Proto bude pravidelně   
  ve vybraných supermarketech dispozici zkušená nutriční terapeutka maminkám pomáhat se správným výběrem potravin, vysvětlovat značení na obalech   
  či (ne)vhodnost konkrétních potravin.
* Vaříme Společně: nutriční terapeutka se zkušenostmi z lekcí vaření včetně vaření pro televizní diváky bude maminky učit správně zacházet s potravinami tak, aby   
  je výsledný pokrm stál co nejméně času, ale byl přitom chutný a i po tepelné úpravě zdraví prospěšný.

* Jíme Společně: a co si nakoupíme a uvaříme, to si také Společně sníme.

V předchozích měsících již v rámci projektu Společně proběhly diskusní skupiny maminek   
a zdravotnických pracovníků s autorkou projektu, či úvodní dotazníkové šetření   
o stravovacích zvyklostech a životním stylu maminek. Tyto aktivity budou po ukončení pilotního projektu zopakovány a výsledky vzájemně porovnány pro potvrzení vlivu edukačních aktivit.

Pilotním projektem chce Praha, stejně jako ostatní zapojená města ve svých zemích, inspirovat další česká města k připojení a zavedení aktivit podobného charakteru v budoucnosti. Celá situace bude pečlivě sledována týmem nezávislých odborníků a získané informace dají základ zlepšení péče v oblasti výživy a pohybových aktivit maminek.

*Mezi partnery Společně v Praze jsou Thomayerova nemocnice, Městské části Praha 4   
a Praha 5, Ministerstvo zdravotnictví, Nadace 1000 dní pro život, Nadace Albert, Zdravá 5, Sekce Výživy a nutriční péče České asociace sester, Laktační liga, občanské sdružení Lékořice, Gona, s. r. o., iniciativa Česko se hýbe, Mateřské centrum Balónek, Fastrackids   
a další jsou v jednání. Podporu projektu Společně vyjádřily také v současné době těhotné herečka Sandra Nováková a akrobatická lyžařka a medailistka Nikola Sudová.*

Abychom projekt Společně zahájili naplno, budou maminkám během dnešního odpoledne představeny aktivity, jichž se mohou dnes i v následujících sedmi měsících zcela zdarma účastnit.

Program pro maminky na odpoledne 19. listopadu 2015

Thomayerova nemocnice, tělocvična, pavilon G4:

15:00 Orientální tanec

16:30 Cvičení pro těhotné

17:30 Cvičení pro maminky po porodu

14:00 - 18:00 HyperAlbert, OC Chodov, nakupování s nutriční terapeutkou

14:00 – 17:00 Fastrackids, zdravé vaření s nutriční terapeutkou

14:30 - 17:30 Thomayerova nemocnice, poradna nutriční terapeutky, G4, nutriční poradenství

*Informace o dalších aktivitách, nové tipy, rady, nápady a pozvánky budou pravidelně zveřejňovány na webových stránkách projektu* [*www.together-project.eu*](http://www.together-project.eu) *a* [*www.facebook.com/TogetherProjectCZ*](http://www.facebook.com/TogetherProjectCZ)*.*