*Tisková zpráva*

# Společně Dobré pro tebe, dobré pro oba

Dnešním dnem, 19. listopadu 2015, začíná pilotní fáze grantového projektu **Společně**,   
který nabízí těhotným a kojícím maminkám v Praze řadu příležitostí nejen pro získání cenných informací v tomto vzácném životním období. Praha se připojila k Manchesteru (Velká Británie), Odense a Koldingu (Dánsko), Varně (Bulharsko) a Murcii (Španělsko), aby 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 a po porodu zvláště vnímavé a ochotnější   
ke změnám v životním stylu tím správným směrem. Přitom v tomto životním období ovlivňují svým chováním nejen své vlastní zdraví, ale také zdraví svých dětí. A právě zásady správné výživy a životního stylu budou maminkám od listopadu 2015 do června 2016 představovat odborníci nejrůznějších profesí*“, říká nutriční terapeutka Mgr. Jitka Tomešová z pražské Thomayerovy nemocnice, a dodává: „*Přístup jak k čerstvým a zdraví prospěšnějším potravinám, tak také k relevantním informacím o zdravé výživě a životním stylu či vhodným volnočasovým aktivitám mívají horší nebo žádný maminky ze sociálně znevýhodněných skupin. Proto právě na tuto skupinu klade projekt* ***Společně*** *zvláštní důraz.*“

Maminky se během chystaných aktivit, skupinových i individuálních edukací, nakupování   
či vaření s nutričními terapeuty dozvědí, proč a které zdroje bílkovin by měly konzumovat, jak zajistit sobě i děťátku dostatek nenasycených mastných kyselin, či proč jsou právě v tomto životním období důležité některé vitamíny a minerální látky. „*Být těhotná rozhodně neznamená jíst za dva. A pokud ano, tak ve smyslu kvality, nikoli kvantity stravy*“, upozorňuje na jeden z nejčastějších mýtů o výživě těhotných maminek vrchní nutriční terapeutka z Thomayerovy nemocnice Mgr. Tamara Starnovská.

Nedílnou součástí zdravého životního stylu těhotných maminek i žen po porodu   
je bezpochyby vedle výživy i pohyb. A jak shrnuje Bc. Margareta Iliopulosová z nutriční poradny FitBee: „*Jedná se o nejbezpečnější, nejlepší, nejlevnější a člověku nejpřirozenější prostředek pro prevenci většiny dnešních civilizačních onemocnění.“* Odbornice upozorňuje,   
že pohybu se nemusejí vzdávat ani maminky po porodu: „*Po narození dítěte je pohyb nedílnou součástí životního stylu, vedoucí k optimalizaci změn, které vznikly v těhotenství,   
po porodu a v šestinedělí. Navrací ženu zpět do pracovní schopnosti a do plného zdraví.“*

Právě v tuto chvíli začínají ve všech zapojených městech aktivity navržené skupinami   
z řad lékařů, porodních asistentek, sociálních pracovníků, nutričních terapeutů, fyzioterapeutů a dalších. Ve spolupráci s partnery ze zástupců státních i neziskových organizací, nadací   
a vzdělávacích institucí budou pořádat nejrůznější aktivity pro maminky i pro další odborníky, kteří o maminky pečují.

Mezi partnery **Společně** v Praze jsou Thomayerova nemocnice, Městské části Praha 4 a Praha 5, Ministerstvo zdravotnictví ČR, 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.

Pilotním projektem chce Praha, stejně jako ostatní 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. Získané informace budou dále použity pro rozhodující orgány a ke zlepšení péče v oblasti výživy a pohybových aktivit maminek.

*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)*.*