Jou kleinding se eerste 1000 dae

FIRST 1000 days Right Start. Bright Future.

'n Goeie omgewing in die eerste 1000 dae, plus goeie voeding en versorging, verseker 'n gesonde baba.

Vermy dus stres en skadelike middels.

Babas het goeie kos, beskerming, liefde en stimulasie nodig om normaal te ontwikkel.

Hulle het ook standvastige, sorgsame en liefdevolle ouers nodig wat hulle kan beskerm.

VOEDING

Hoekom is voeding belangrik terwyl ek swanger is?

Babas kry ál hul voeding van hul ma.

Wanneer die ma 'n gesonde dieet volg, verseker dit dat die baba met 'n sterk liggaam en skerp brein gebore word.

Maak vroegtydig 'n bespreking by 'n voorgeboortekliniek om die beste sorg te kry.

Moet ek my baba borsvoed?

Borsmelk is superkos vir babas! As jy jou baba die eerste ses maande net borsvoed, bevorder dit sy of haar immuunstelsel en skep dit terselfdertyd 'n liefdevolle band tussen ma en kind.

Hoekom is voeding so belangrik in die eerste twee jaar van my baba se lewe?

Voer die baba van ses maande af gesonde kos om borsmelk aan te vul.

Volg jou baba se maandelikse ontwikkeling op die "Pad na Gesondheid" ("Road to Health")-kaart wat jy kry nadat jy geboorte gegee het.

Feite: Die brein bereik 80% van sy grootte binne twee jaar.

Swak breinontwikkeling is onomkeerbaar – dis vir altyd.

Wes-Kaapse Regering

BETER TESAME.

Son GESIN

VORME: Geweld teen vroue kan op verskillende maniere manifesteer. **Foto: NYDIVORCEFIRM.COM**

PROBLEEM IS AL ORAL

WAT presies is geweld teen vroue en kinders?

Geweld neem baie vorme aan. Dit sluit in:

- Fisieke geweld in die vorm van huishoudelike geweld, gewelddadige misdaad soos moord, diefstal, verkragting en aanranding.
- Emosionele geweld en trauma op alle vlakke word deur verskeie faktore veroorsaak. Vroue en kinders trotseer dié vorme van geweld in hul huise, by die werk, by die skool en op straat in alle gemeenskappe.
- 'n Ander klad op Suid-Afrika se demokrasie is die geweld van armoede, hongersnood, vernedering en agteruitgang, veral teen vroue en kinders.

Armoede, ongelykheid en werkloosheid is net 'n paar van die omstandighede waarin die geweld floreer. – gov.za

Respek | Innovasie | Professionalisme

Besing 'n Lewe saam met...

Martin's® leaders in funeral industry

ASK AFRIKA ORANGE INDEX® BEGRAFNISDIENSTE INDUSTRIE WENNER 2014 / 2015

Begrafnisse | Verassings | Begrafnispolisse

Die dood moet nie as 'n kwaad geag word as dit die einde van 'n goeie lewe is nie. -Saint Augustine

Kontak ons: 24-uur-inbelsentrum 0860 911 777

Vir meer inligting besoek: www.martinsfunerals.co.za www.facebook.com/MartinsFuneralsSA