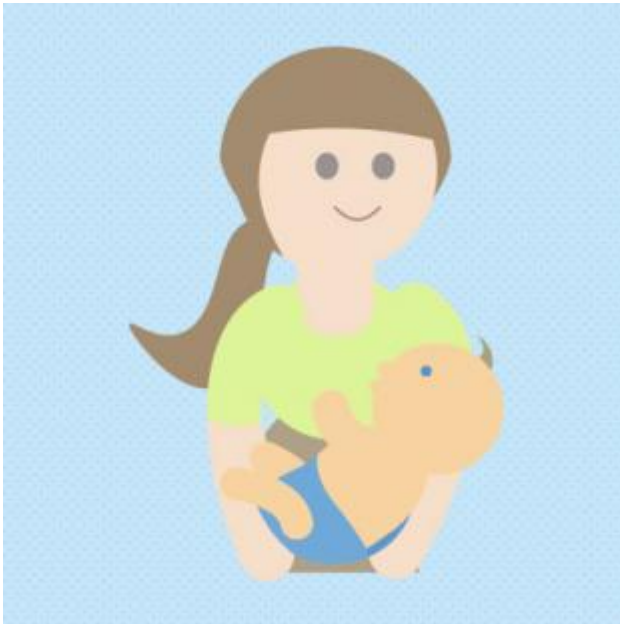


????? > ????????? ??????????: M????????? ????

????????? ?? ??????

X

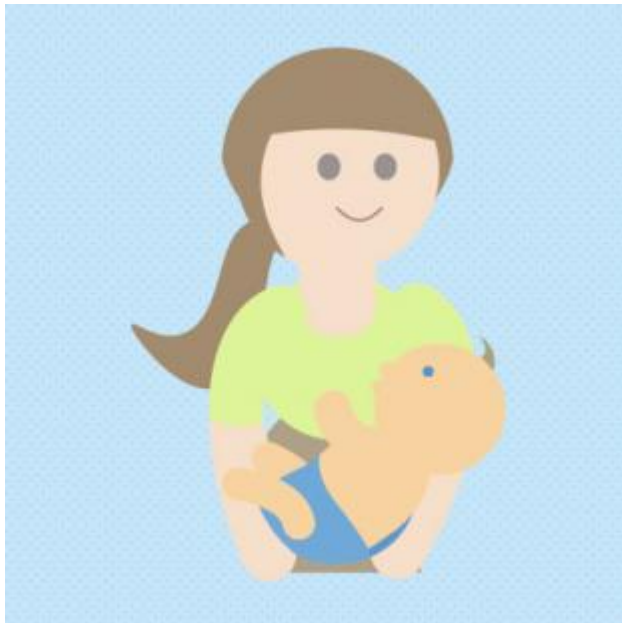


**????????? ??????????: M????????? ????**

?? ????????? ????? ?????? ? ????????? ?????? ??? ?? ????? ???, ????? ????????? ????????? ????????? ?????????  
???? ????????? ????????? ??? ?? ????????? ?????? ??? ????????? ??? ?????? ???.

<https://www.nestlebaby.gr/mitrikos-thilasmos-monadikos-kathe-mera> [1]

\_ [2] \_ [3] \_ [4]



# ????????? ??????????: M????????? ????? ??????

?? ??????? ???? ????? ? ??????? ?????? ?? ? ???? ??, ???? ?????????? ?????? ?????????? ?????????? ???? ?????? ?????????? ??? ? ? ?????????? ?????? ?? ?????????? ??? ????????

?????, ??????? 13th, 2018

- <sup>[5]</sup> ?????????? [1]
- ?????????

?? ?????????? ????? ?????? ??????????????. ?????????????????? ??? ? ? ?????????????????? ????? ?????????????????? ?????????? ??? ?????? ??? ???? ?????????????? ??? ?????????? ?????????? – ????? ?????? ?????????????? ??? ? ? ?????? ?????? ?????? 6 ?????, ??? ?????? ?????? ?????? ??? ??? ???? ???? ?????????? ?????? ???? ??????. ?????????? ? ? ?????? ? ? ?????? ?????? ?????????? ??????????.



## Πρωτόγαλα: Το πρώτο πολύτιμο φαγητό του μωρού

Δώσε στο μωρό σου πρωτόγαλα, θηλάζοντάς το αμέσως μόλις γεννήσεις. Το πρωτόγαλα έχει υψηλή περιεκτικότητα σε αντισώματα, πρωτεΐνες απαραίτητες για την υγεία του μωρού σου. Είναι το πρώτο μητρικό γάλα που παράγει το σώμα σου και παρέχει πολλά πλεονεκτήματα στο μωρό σου. Παρόλο που χρόνια πριν μερικές νέες μαμάδες δεν έδιναν πρωτόγαλα στα μωρά τους, τώρα κορυφαίες αρχές υγείας, συμπεριλαμβανομένου του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, προτείνουν να παρέχεται στα νεογέννητα αυτό το σημαντικό και υγιεινό υγρό.

Το πρωτόγαλα είναι πιο πυκνό από το γάλα που το στήθος σου θα παράξει σε λίγες μέρες και κιτρινωπό στο χρώμα. Ενώ το σώμα σου παράγει μόνο μικρές ποσότητες από αυτό, είναι επαρκές για τις ανάγκες του νεογέννητου για τις πρώτες μέρες.



### ?????????? ????? 1-5

- ????? ?????????????? ??????????, ??????????, ?????????????? ??? ?????? ?????????????? ??? ?????????? ??? ?????????????????? ?????????? ??? ??????

### ????????????? ????? ????? 6-14

- ?? ?????????????? ????? ?????? ??? ?????? ?? ?????? ??? ?? ??????????????, ?? ??? ?????????? ?? ????? ??? ?????????? ??????????
- ?? ?????????????? ??? ?? ?????????? ?????? ?? ?????? ???, ????? ?????? ?? ?????????? ??? ?? ?????????? ?????????? ??????
- ?????????? ?? ?????????? ?????? ?????? ?????????? ??????????, ?? ?????? ??? ?? ?????????? ??????
- ? ?????????? ??? ?????????????? ?????????????? ??? ?????????? ?????? ?????????? ?????????????? ?????????? ?????? ??? ?????? ??? ??????????????

### ?? ?????? ?????? ????? 15+

- ?? ?????? ?????? ?? ?????? ?????? ?? ?????? ??? ?? ?????????????? ?????? ?????????????????? ??? ?????????? ???
- ?????? ?? ?????? ??? ??????????????, ?????????? ?? ??? ?????????????? ?????? ?????? ??? ??? ?????? ?????????????? ? ?? ??????????

- ? ?????????? ?? ????????? ?????????? ?????? ?? 750ml ?????????? ?????????? ????? ?????



1. **?? ?????????????????????? ?????????? ?????????? (HM-O)** ?????? ?????????? ?????????????????? ?????????? ??? ?????????????? ?????? ?? ?????????? ?????? ?? HM-O ?????? ?????????? ?????????????? ??? ?????????????? ??? ?????? ?????? ?????????????? ??? ?????????? «?????????» ?????????????? ??? ?????????? ??? ?????? ???, ??? ?????????????????? ??? ?????????????? ??????????????

2. **?????????????**

????????? ?????????????? ??????????????, ?????????? ??? ??? ??????????, ?????????????? ??? ?????????? ??????. ? ?????????? ??? ?????????????? ?????????????? ?????? ?????????????????? ??????????????. ? ?????????? ?????????????? ??? ?????????? ?????? ?????????????? ?????? ?? ?????????? ??? ?????????? 6 ?????? ??? ?????? ?????????????????? ??? ??? ?????? ?????????? ??? ??????????. ?? ?????????? ?? ?? ?????????? ?????, ?? ?????????????? ?????? ?????? ?????? ?????????????????????? ?? ??????????????, ?????????? ??? ?????? ?????????????? ?????????????? ??? ?? ?????? ??? ??? ?????????? ?? ?????????????????? ?? ?????????????? ?????????? ?????? ?????? ?????? ?? ??????????????

3. **?????????????????**

????? ?????????????? ?????????????? ??????????????. ? ??????????, ? ?????? ?????????? ??? ?????????? ?????????? ??????????????, ?????????????? ??? ?????? ?????????????????? ??? ?????????? ??????. ??? ?????? ?????? ?????????????? ??? ?????????????????? ??? ?? ?????????, ?????????? ??? ?????????? ?????? ?????????????? ?????????? ??????????????

4. **?????????**

????????? ?? ?????? ?????????????? ??? ?????????? ?????? ?????????????????? ??? ?? ??????????. ? ?????????????????????? ??? ?????????????? ?????????????????? ?????? ??? ?????? ??? ?????????????? ?????????????? ?????? ??????????????. ??? ?????? ??? ?????????????? ?? ?????? ??? ?????? ??? ?????????????? ?????????????????????? ?? ??????????. ??? ?????????????? ?????????? ?????????? ??? ?????????????? ??? ?????????? ?????? ?????? ?? DHA. ?? DHA ?????? ??? ??????-3 ?????????? ??? ??? ?????? ?????????????????? ??? ??? ?????? ?????????????? ??? ?????? ??? ??? ?????????????? ??? ??????????

5. **????????????? ??? ??????????**

? ?????? ???????????? [6] ?????? ?????????????? ??? ??? ?????????? ??? ??????????, ?????? ?????????????? ??? ?????????????? ?????????????? ??????????????????, ?????? ? ?????????????? ?, ? ?????????????? D, ?? ?????????????? ?????????????? ? ??? ?? ?????? ??? ?????????? ?????? - ?? ?????? ?????????????????????? ?????? ?????????????????? ?????? ?????? ?????????????? ??? ?????????? ???.

6. **????????? ??????????????**

Sorry, you need to enable JavaScript to visit this website.

:%98

ra