

Беременная – уже мама!
Ведь она уже заботится о малыше!

Забота о себе – забота о здоровье ребенка

ПРОСТЫЕ, НО ВАЖНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ МАМ:

- Получайте положительные эмоции от материнства. Проблемы приходят и уходят, а ожидание встречи с ребенком неповторимо! Смотрите добрые семейные фильмы, общайтесь с счастливыми мамами, избегайте стрессов.
- Чаще улыбайтесь – в момент стремительного развития малыша так полезны мамы положительные эмоции.
- На работе уделяйте время отдыху, не давите себе переутомляться.
- Обеспечьте полноценный 8-часовой сон в хорошо проветриваемом помещении.
- Прежде чем принять медпрепарат (при головной боли, простуде), убедитесь в отсутствии противопоказаний при беременности в инструкции* к лекарству.
- Будьте физически активной, гуляйте на свежем воздухе не менее 1–1,5 ч ежедневно и, желательно в парках; делайте зарядку для беременных 20–30 минут*.
- Включите в рацион все группы продуктов: овощи, фрукты, ягоды, мясо, рыбу, молочные продукты, крупы, бобовые и орехи, исключите продукты с консерватами, красителями.
- При необходимости принимайте витамины, минералы, фолиевую кислоту*.
- Пейте не менее 1,5 л чистой воды в сутки*, по стакану утром, вечером и в течение дня.
- Избегайте часа пик при пользовании транспортом.
- Со второй половины беременности посещайте курсы для будущих родителей.

* Обсудите с врачом

ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ТЕЛЕФОННАЯ КРИЗИСНАЯ ЛИНИЯ
ПО ВОПРОСАМ НЕЗАПЛАНИРОВАННОЙ БЕРЕМЕННОСТИ

8 800 100 48 77

бесплатно, анонимно, профессионально

Самое большое чудо, когда
внутри женщины появляется
и создается новая жизнь



ЭТО ТАК ВОЛНИТЕЛЬНО И ТАК ВДОХНОВЛЯЮЩЕ!

Неожиданные ресурсы внутри нас:

Новость о беременности для Вас неожиданна? Или Вы ее ждали не один год? В любом случае Вас переполняют чувства!

Вы справитесь! С материнством раскрываются неисчерпаемые силы, способные преодолеть невозможное!

Во время беременности часто просыпается мотивация к творчеству, тяга к преобразованиям и поиску новых возможностей –

учитесь, творите, ищите то, что вам интересно! Сделайте свой дом местом тепла и уюта!

Насладитесь чудом гарения жизни человеку, которого Вы приносите миру и будете любить всю свою жизнь!

Беременность – это уникальное, нежное состояние! Недаром говорят, что женщина во время беременности буквально «сбелится».

– Да, но я запланировала столько дел!
– Рождение детей самое важное дело на земле. Все блага цивилизации не имеют никакого значения, если женщина не будет матерью.

- Во время беременности уровень гормона эстрогена у женщины как за всю «небеременную» жизнь. Эстроген – гормон молодости.
- В момент зачатия ребенка образуется ДНК, в котором заложен пол, группа крови и другие физические черты.
- Ребенок делится стволовыми клетками с материнским организмом. Ученые считают, что это помогает маме быстрее и легче справляться с многими болезнями.
- Когда Вы узнаете о беременности сердце ребенка уже бьется, с 24 дня от зачатия его сердце перекачивает кровь, отделенную от материнской кровеносной системы.

ЧТО Я ПОЧУВСТВОВАЛА, УЗНАВ О БЕРЕМЕННОСТИ?



Сначала я испугалась, потом почувствовала себя очень счастливой и окрылённой, невероятно сильной, целенной, смелой и способной на всё!

👍 6 🤔 5 😊 3



Были вопросы, а хватит ли сил и средств на рождение и воспитание. Но я не могла отказаться от этого счастья, когда ты ждёшь, ощущаешь первые шевеления, видишь

маленькую бусинку на экране УЗИ! А потом рождение, первый крик, слёзы счастья, и ты вдыхаешь сладкий запах родной макушки.



😊 22 🤔 18 😊 10 🤔 4 🤔 3



Для меня беременность – это время созерцания, наблюдения, наслаждения прекрасным состоянием. Ощущение того, что внутри тебя целый мир, просто непередаваемо!



Самый большой космос 🚀 ☀️ 🌙 ✨ – это вдохнуть запах новорожденного малыша!



До беременности я была довольно пассивным человеком, но теперь я ради детей готова горы свернуть!



Мужу очень нравится моя беременность, говорит у меня появилось «внутреннее сияние»!

😊 5 👍 3



МЕРЫ
ПОДДЕРЖКИ
беременной и
при рождении
ребенка



ПОМОЩЬ
беременным
и мамам
с детьми
в кризисной
ситуации



ПОМОЩЬ
при рождении
недоношенных,
осложненной
беременности,
или проблемах
со здоровьем