

Вы приняли очень важное решение – стать Мамой!

Что сделать, чтобы у Вас родился здоровый малыш, а Вы сохранили и здоровье, и привлекательность?



К беременности необходимо подготовиться!

Начните подготовку за 3 – 4 месяца до предполагаемого зачатия



Посетите врачей:

- **гинеколога:** расскажите о перенесенных заболеваниях и препаратах, которые Вы принимаете
- **терапевта:** хронические заболевания могут повлиять на течение беременности
- **стоматолога:** больные зубы - источник инфекции



Начните принимать витаминно-минеральный комплекс, содержащий йод, железо, фолиевую кислоту, а также другие витамины и микроэлементы



Не забывайте про умеренные физические нагрузки

Прогулки на свежем воздухе, утренняя зарядка и упражнения на пресс сделают Вас более выносливой и крепкой



Старайтесь избегать стрессовых ситуаций



Не злоупотребляйте саунами, горячими ваннами



Забудьте о курении