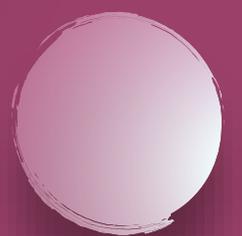
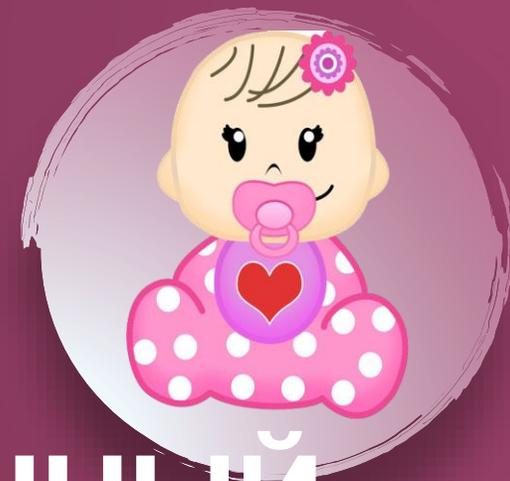


ПРАВИЛА ДЛЯ БЕРЕМЕННОЙ



**В ОЖИДАНИИ ЧУДА
ВАМ ПРЕДСТОИТ
СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ ПРИВЫЧНЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ,
ДИСЦИПЛИНИРОВАТЬ СЕБЯ,
ИЗМЕНИТЬ ПОВЕДЕНИЕ В СТОРОНУ
РАЗУМНОЙ ОСТОРОЖНОСТИ**



БУДЬТЕ В КУРСЕ

1

ИЗМЕНЕНИЙ ВАШЕГО ОРГАНИЗМА,

ПОМОГИТЕ СЕБЕ АДАПТИРОВАТЬСЯ

К НОВЫМ УСЛОВИЯМ



**ОТКАЖИТЕСЬ
ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК,
ОБЕСПЕЧЬТЕ
БЕЗОПАСНОСТЬ
РАЗВИВАЮЩЕГОСЯ
ПЛОДА**



ОПТИМИЗИРУЙТЕ СВОЙ РЕЖИМ

ТРУДА И ОТДЫХА,

ПЕРЕСМОТРИТЕ

ЖИЗНЕННЫЕ

ПРИОРИТЕТЫ

3



РАЦИОНАЛЬНО
ПИТАЙТЕСЬ



**БУДЬТЕ
ФИЗИЧЕСКИ
АКТИВНЫ**



4

**СОБЛЮДАЙТЕ
ЛИЧНУЮ
ГИГИЕНУ**



УСТАНОВИТЕ МЯГКИЙ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ
КЛИМАТ В СЕМЬЕ,
ОРГАНИЗУЙТЕ СЕБЕ
ПОМОЩЬ БЛИЗКИХ

6



РЕГУЛЯРНО ПОСЕЩАЙТЕ
АКУШЕРА-ГИНЕКОЛОГА
И
ВЫПОЛНЯЙТЕ
НАЗНАЧЕНИЯ
ВРАЧА

7



**УКРЕПЛЯЙТЕ
ПОЛОЖИТЕЛЬНУЮ
УСТАНОВКУ
НА
БЛАГОПРИЯТНЫЙ
ИСХОД
ПРЕДСТОЯЩИХ РОДОВ**



**ВЫПОЛНЕНИЕ
ЭТИХ ПРАВИЛ
ПОМОЖЕТ ВАМ
ПРЕОДОЛЕТЬ ТРУДНОСТИ
ОТВЕТСТВЕННОГО
И СЧАСТЛИВОГО
ПЕРИОДА ВАШЕЙ ЖИЗНИ**



О.Т.Шраер - к.м.н., врач акушер-гинеколог ГБУЗ «КЦОЗМП»