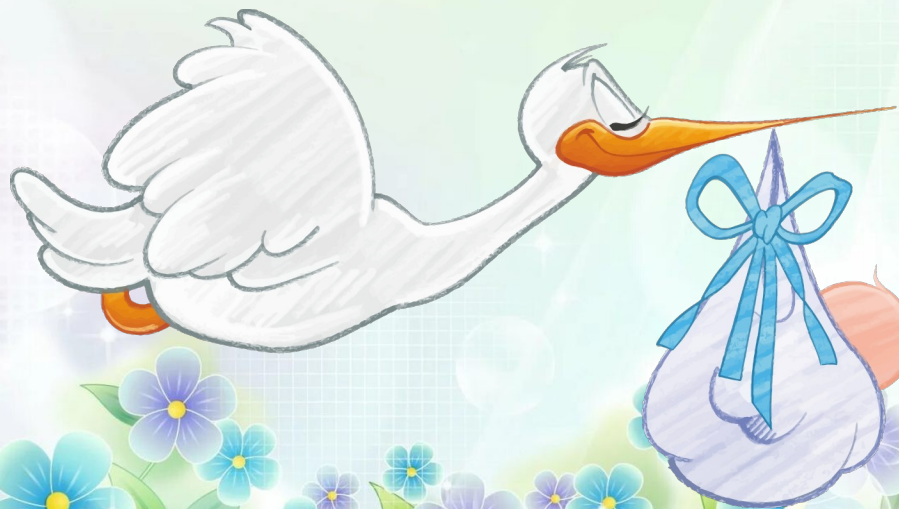


МБУ «Новолеушковская сельская библиотека И.И. Никонова»

«В ожидании малыша»

(информационный час)



Подготовила библиотекарь Гордиенко С.В.



ДЕНЬ БЕРЕМЕННЫХ

- 7 октября,
7 апреля

В России появился
новый праздник -
День беременных.
Его будут
отмечать два
раза в год: 7
октября и 7
апреля.
Черезвычайно
важно
поддержать
женщин, которые
сейчас
вынашивают
будущее России.



Всероссийский День беременных впервые отмечается 7 апреля. В прошлом году в 16 регионах России был опробован "пилотный" проект Дня беременных, после чего праздник утвердили официально



В российских регионах в настоящее время разрабатывают новые меры поддержки беременным - льготы или бесплатный проезд в общественном транспорте, льготные билеты в культурные учреждения, бесплатные места для парковок, организация усиленного питания, выдача сертификатов на медобслуживание или льготное медицинское сопровождение беременности, и так далее. Пока инициативы находятся в разработке, беременным предлагают поучаствовать в праздничных мероприятиях.

Официально закрепить в календаре День беременных предложила в 2022 году уполномоченный по правам ребенка в Республике Татарстан, основатель Национального родительского комитета Ирина Волынец. Праздник отмечают два раза в год, так как беременность протекает девять месяцев - чтобы каждая будущая мама могла его отметить.





Рекомендации по режиму

- Регулирование режима труда и отдыха, обеспечение полноценного, не менее чем 8-часового сна
- Коррекция режима труда и отдыха;
- Профилактика стрессов;
- Коррекция водно-электролитных нарушений;
- Отказ от курения и потребления алкоголя;
- Комплекс мер, направленный на предотвращение; нефизиологической прибавки веса
- Лечебная физкультура;
- Коррекция водно-электролитного баланса у беременных с АГ.

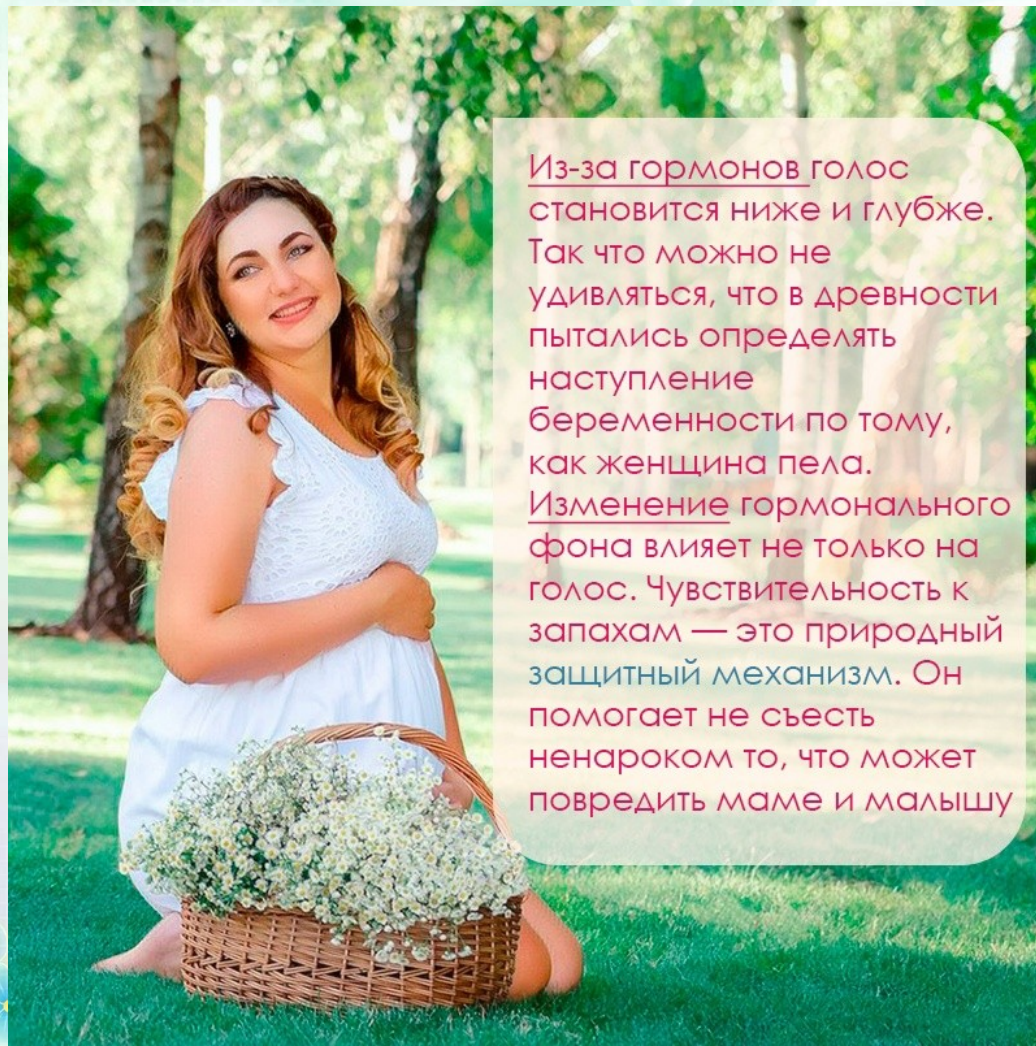


БЕРЕМЕННОСТЬ «ЗАРАЗНА»!

Исследования показали, что когда женщина беременеет, резко возрастает вероятность что ее подруги тоже забеременеют, ведь поведение друзей и близких всегда влияет на нас. Так происходит потому, что опыт наших знакомых – это источник полезной информации, и зачастую соперничество или, наоборот, близость между друзьями увеличивают шансы рождения ребенка.

ВСЕБЕРЕМЕННЫМ.РФ





Из-за гормонов голос становится ниже и глубже. Так что можно не удивляться, что в древности пытались определять наступление беременности по тому, как женщина пела. Изменение гормонального фона влияет не только на голос. Чувствительность к запахам — это природный защитный механизм. Он помогает не съесть ненароком то, что может повредить маме и малышу



Человеческое тело удивительно устроено. Группы крови мамы и малыша могут не совпадать, у них могут быть разные резус-факторы, но беременность чаще всего протекает благополучно. Более того, даже у двойняшек и тройняшек, если они разнояйцевые, могут не совпадать эти показатели.



В ОРГАНИЗМЕ МАТЕРИ МОГУТ
ТЕЧЬ РАЗНЫЕ ГРУППЫ КРОВИ

Полезное чтение: 5 книг для будущих мам



«В ожидании малыша», Уильям и Марта Сирс
Авторы - родители восьмерых детей. Рассказывают о
многом: от подготовки к родам, до ухода за
малышом, – комментируют издание авторы списка
книга книг для будущих мамочек.

Это книга может стать путеводителем во время
беременности. В ней доступно и без нравоучений
рассказывается о состоянии женского организма во
время беременности, когда пора к врачу и что у него
спрашивать. Книга поможет и будущим папам – они
начнут лучше понимать своих супругов.



«Я буду мамой. Гид по беременности, родам и первым месяцам жизни малыша», Марина Фогль, Кьяра Хант

Авторы книги пишут о том, что у каждой женщины своя собственная, уникальная история беременности и родов, поэтому убеждают не примерять на себя чужой опыт. Читатели узнают о том, как день за днем развивается будущий малыш и как при этом чувствует себя будущая мама.



«Мама на нуле. Путеводитель по родительскому выгоранию», Анастасия Изюмская, Анна Куусмаа

Эта книга поможет понять, что материнство – не всегда радость и улыбки, но еще и усталость, слезы, послеродовая депрессия. В этой книге собраны практики самопомощи для восстановления, которые помогут молодым мамочкам после родов.

«Испытание ребенком. Как не дать счастью разрушить отношения», Джон Готтман, Джули Шварц-Готтман

Эта книга поможет молодым мамам и папам по-новому посмотреть на свою жизнь после рождения ребенка. Ведь она абсолютно точно изменится... Книга состоит из 15 глав. Изюминкой являются тсты, с помощью которых можно понять, как в семье обстоят дела с тем или иным вопросом.

Книга создана для сохранения семьи, сексуальных отношений между мужем и женой, преодоления агрессии в ссорах в период воспитания малыша, – комментируют авторы перечня изданий для будущих родителей.

