

**Вы приняли очень важное решение – стать Мамой!**

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



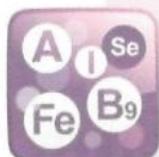
## **К беременности необходимо подготовиться!**

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**