Будущих мам в Тюмени учат основам здорового образа жизни

Проект “В ожидании чуда”, реализуемый в Тюмени, во второй половине июня был посвящен подготовке к рождению малыша, укреплению иммунитета и основам здорового образа жизни, сообщают организаторы.

Цикл лекций о водных процедурах и закаливании подготовил партнер проекта – плавательный центр “Жемчужинка”. Специалисты стоматологии “Марина +” провели индивидуальные консультации и осмотр. Участниц учили правильной гигиене полости рта, им рассказали поучительные примеры из своей практики. Итогом занятий с профессионалами стоматологии стало уяснение будущими мамами того, что многие болезни зарождаются в инфицированной ротовой полости, а также в нездоровых зубах.

Знакомить участниц с различными средствами для ухода за кожей мамы и малыша, а также с тем, как правильно подобрать и выбрать нужное средство, продолжает партнер проекта “ПамперсОк”. В свою очередь, специалисты клиники “Детский Доктор + Семья” рассказали о том, какие анализы нужны и сдаются в роддоме мамой, зачем малышу ставят прививки и как они называются, а также что брать с собой в родильный дом, как важно выбрать педиатра для своего “чуда” и главное – как ухаживать за своим младенцем в первые часы и дни его жизни.

Одна из участниц проекта “В ожидании чуда” поделилась своими впечатлениями от проекта: “Первая беременность, какой бы запланированной она не была, – это всегда масса вопросов, волнений и сомнений. Точно ли я готова? Со всем ли я справлюсь? Правильно ли то, что мне советуют и говорят будущие бабушки, тети, подруги… Случайно узнав про проект #вожиданиичуда2018 и записавшись наобум, уже после первой лекции поняла, что я наткнулась именно на то, что мне необходимо. Так, например, лекция о грудном вскармливании дала мне столько полезной информации, сколько я и не надеялась получить даже в самых оптимистичных ожиданиях. Я словно вернулась в университет и писала, писала, писала за лектором всё, что она говорила. Информации было много – и вся исключительно необходимая. Благодаря проекту у меня пропало множество страхов, появилась уверенность, что всё получится, а если что-то всё-таки пойдет не так, то я теперь знаю, куда можно обратиться. Всем советую записаться на проект и узнать для себя много полезной и нужной информации”.

Напоминаем, записаться на проект можно по телефону 8-904-491-11-89, #воджиданиичуда2018.