



ансе может присутствовать и будущий отец семейства. Врачи клиники сделают первые фотографии малыша для семейного альбома, а также видеозапись его насыщенной внутриутробной жизни.

Женщинам, которые привыкли вести активный образ жизни, в клинике «9 плюс» предложат фитнес-программы для беременных. Занятия проводит опытный врач акушер-гинеколог, инструктор по гимнастике для беременных. Отличие этого курса от множества подобных заключается именно в индивидуальном подборе комплекса физических упражнений — для этого перед началом занятий клиенткам предлагают заполнить специальную анкету. Будущая мама может заниматься не только под наблюдением доктора, но и дома, для этого ее специально обучат правильному выполнению упражнений

и контролю собственного состояния.

Специалисты клиники «9 плюс» готовы не только позаботиться о здоровье беременной женщины, но и помочь ей подготовиться к материнству. Специально для будущих мам в клинике открыта школа «Мама плюс». На выбор будущим родителям: полный (основной) курс или экспресс-курс — для ограниченных во времени «деловых» мам и тех, кто ожидает рождения ребенка уже совсем скоро. Основной курс состоит из 9 занятий, которые проходят 2 раза в неделю и длятся по 2,5 часа. Экспресс-курс включает 5 занятий, которые тоже проходят 2 раза в неделю, но длятся 1,5 часа. Занятия ведут практикующие врачи-акушеры, неонатологи и медицинские психо-

логи.

В наше время школа мам — явление довольно распространенное. Но и про будущего папу забывать нельзя. В клинике «9 плюс» есть специальный курс для тех, кто готовится стать отцом, — уникальная школа «Папа плюс». «Папа плюс» — это не стандартный цикл лекций. Здесь нет строгих планов проведения занятий, нет методических материалов. Будущим отцам предлагают к рассмотрению лишь основные вопросы, которые, по опыту