



тело и научиться его контролировать. А это полезно не только в родах, но и после них. И, наконец, занятия на фитболе просто очень приятны, поскольку позволяют телу максимально расслабиться. А значит, спина не болит, живот не мешает, а настроение просто отличное! Согласитесь, и для мамы, и для малыша это очень важно. Вот почему мамы радостно перекатывались на мячах, получая заряд бодрости и радости.

Между прочим, именно здесь мы узнали, что гимнастика для беременных — вовсе не новомодная «фишка». Оказывается, уже в Древней Греции были приняты физические упражнения, помогавшие сделать роды более легкими.

В другой комнате шел урок: в прошлый раз мамам рассказали об этапах родов, а теперь им предстояло практическое занятие — тренировка правильного дыхания в родах. Полученные навыки можно было отработать и на индивидуальных занятиях с врачом — такая вот своеобразная репетиция родов.

В Центре для будущих мам есть и кабинет релаксации, где женщины могут комфортно отдохнуть после гимнастики и лекций, а также попробовать вкуснейший кислородный коктейль, который помогает усвоению витаминов и препаратов железа, незаменимых во время беременности. Мы (хоть мамы не будущие, а состоявшиеся) тоже поучаствовали в дегустации. Вкусно!



Если мама все же почувствует усталость и захочет немного отдохнуть, она может в любое время отдать ребенка детской сестре, которая присмотрит за ним в специально оборудованной детской комнате



На пороге родов

Но вернемся в сегодняшний день. Пробежав по научно-поликлиническому отделению, где женщины могут наблюдаться с первого дня, когда узнали о беременности, проходить все необходимые обследования и анализы с помощью новейшего диагностического оборудования, мы

