Здоровье будущей мамы – *залог счастливого материнства!*



Правильно питайтесь
Больше овощей, фруктов, кальция и витаминов

Будьте активной
Умеренные физические нагрузки полезны

Откажитесь от вредных привычек
Алкоголь, курение и наркотики опасны для вас и малыша

Регулярно посещайте врача
Наблюдение поможет вовремя заметить и предотвратить проблемы

Снижайте стресс
Отдыхайте, окружайте себя заботой и позитивом



Забота о себе сегодня – здоровье и счастье вашего малыша завтра!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Ради себя. Ради малыша. Ради счастливой семьи.

Роль отца
в ожидании малыша —
большая и важная!



Эмоциональная поддержка
Спокойствие и уверенность для будущей мамы

Забота о здоровье
Помощь в заботе о себе и малыше

Активное участие
Вместе на приёмах, курсах, подготовке к родам

Создание уюта
Спокойная и любящая атмосфера в семье

Положительный пример
Для ребёнка с первых дней жизни

Любящий отец — опора для всей семьи!



Будьте рядом:
слушайте, поддерживайте, делитесь заботой и радостью ожидания малыша!

ВМЕСТЕ К СЧАСТЛИВОМУ МАТЕРИНСТВУ И ОТЦОВСТВУ!

Многодетная семья

Счастье в большом доме!



Почему это счастье?

- **Больше любви** и тепла
- **Радость** и смех каждый день
- **Поддержка** и забота друг о друге
- **Развитие детей** и новые возможности для них
- **Крепкие семейные** связи на всю жизнь

Многодетная семья — это сила, любовь и поддержка!

Как создать счастливую многодетную семью?

- Планировать семью осознанно
- Заботиться о здоровье родителей и детей
- Уделять внимание каждому ребёнку
- Быть командой и поддерживать друг друга



Большая семья — большое счастье!

Питание для двоих

Здоровое питание для мамы и малыша!



Больше овощей и фруктов
(источник витаминов и клетчатки)

Полноценный белок
(рыба, мясо, яйца, бобовые)

Молочные продукты
(кальций для костей и зубов)

Цельнозерновые продукты
(энергия и длительное чувство сытости)

Достаточно воды
(поддержка обмена веществ)

Чего лучше избегать?

Кофе и крепкий чай
(в умеренных количествах)

Сладости и фастфуд
(избыток сахара и жиров)

Алкоголь
(риск для малыша)

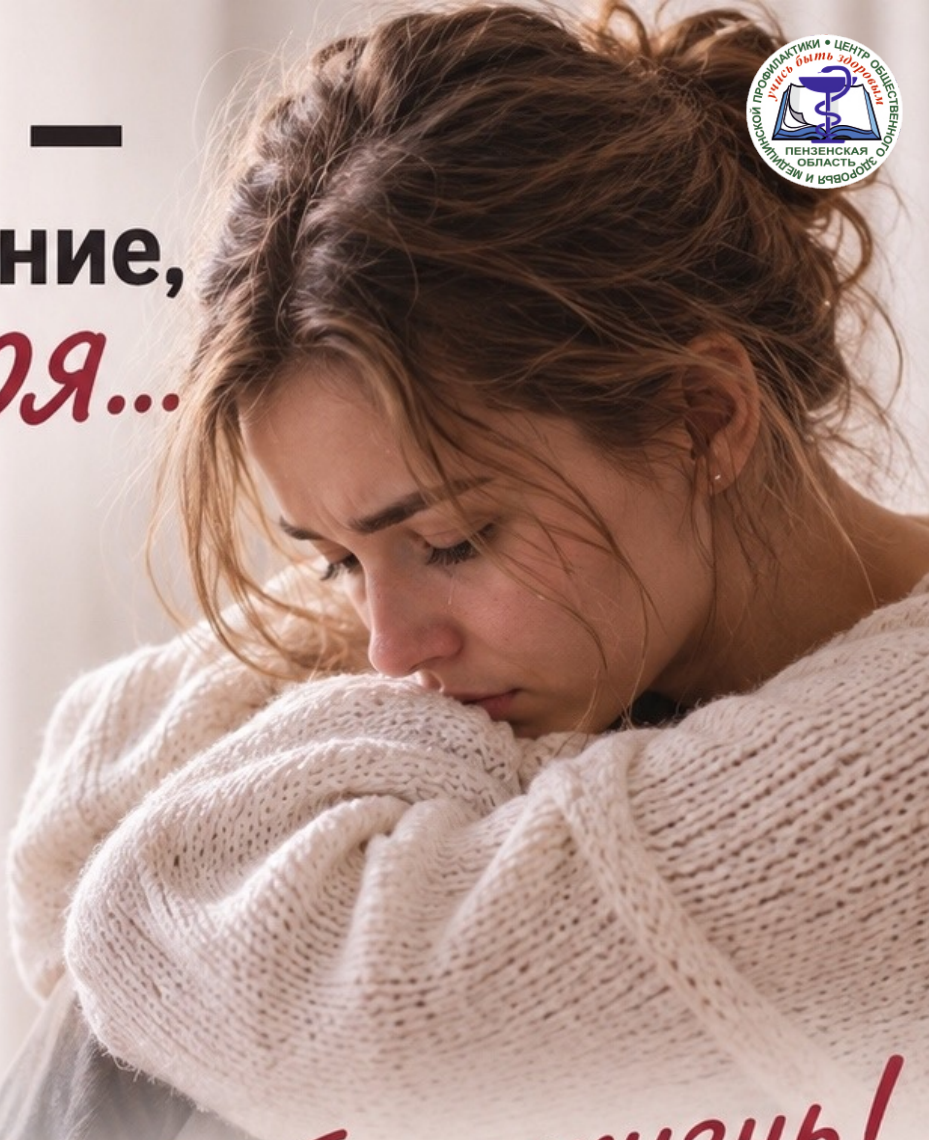
Правильное питание — залог здоровья мамы и малыша!





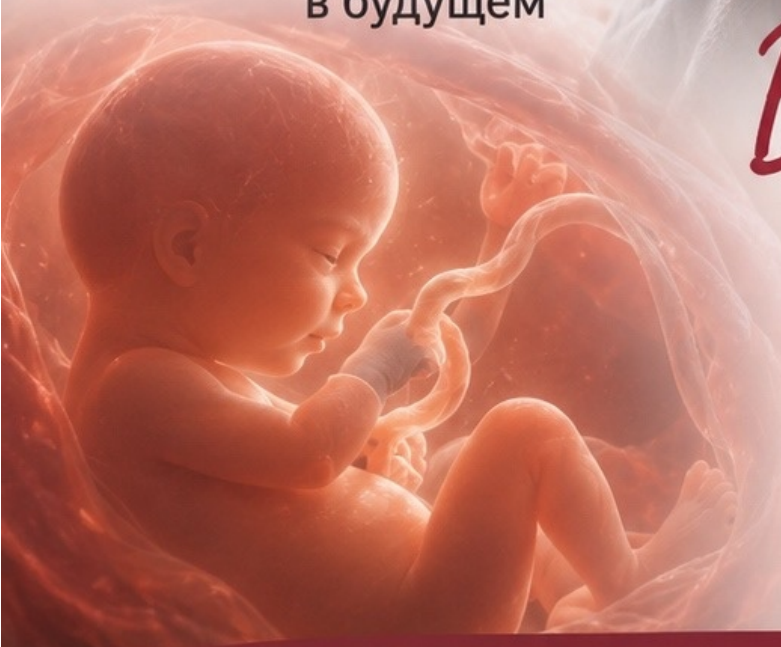
Заботьтесь о себе сегодня — для счастливого завтра!

АБОРТ – это не решение, *а потеря...*



- **Боль** на всю жизнь
- **Риски** для здоровья (физического и психического)
- **Утрата** возможности стать мамой в будущем

Выбери жизнь!



Ребёнок — это счастье, поддержка и смысл.



Если ты не готова к материнству — выбери альтернативу: поговори с близкими, обратись к специалистам, используй контрацепцию.

СОХРАНИ СВОЁ БУДУЩЕЕ И ДАЙ ШАНС РЕБЁНКУ!

Психологическая поддержка – *залог спокойствия и уверенности!*



Когда особенно нужна поддержка?

- Тревога, страх, сомнения
- Чувство одиночества и непонимания
- Постоянная усталость и эмоциональное выгорание
- Сложности в отношениях с партнёром или близкими

Где получить помощь?

- Психолог (в женской консультации, частном центре)
- Группы поддержки для беременных
- Горячая линия психологической помощи

Вы не одни!



Говорите о своих чувствах, делитесь переживаниями, ищите поддержку — это важно!

ЗАБОТА О ВАШЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ БЛАГОПОЛУЧИИ – ЛУЧШИЙ ПОДАРОК ВАШЕМУ МАЛЫШУ!