

Клубы создаются разные, даже на период беременности

**Гимнастика,
чайные
паузы и
консультации
— это тоже
важно
для будущих
мам**

вод: противопоказаний для гимнастики нет, состояние Ольги и сроки беременности позволяют выполнять специальные упражнения в центре. Тут главное — не навредить, и ссылка на срок не случайна: занятия предпочтительны в первом и особенно во втором триместрах беременности. На последнем — лучше еще раз посоветоваться с гинекологом.

Гимнастика при всей ее внешней доступности и легкости далеко не случайная: она направлена на постановку дыхания, укрепление сердечно-сосудистой системы, мышц позвоночника, тазового дна, бедер, на повышение общего тонуса. Известно, что малыши в материнской утробе занимается физкультурой вместе с мамой, и тогда после рождения он гораздо крепче своих неспорттивных сверстников. Полчас посильной физической нагрузки здоровую беременную женщину не слишком утомляют: Ольга говорит, что завершила упражнения на приятной усталости. Но и такую

нагрузку надо держать под контролем: обязательный этап перед гимнастикой и после нее – измерение давления.

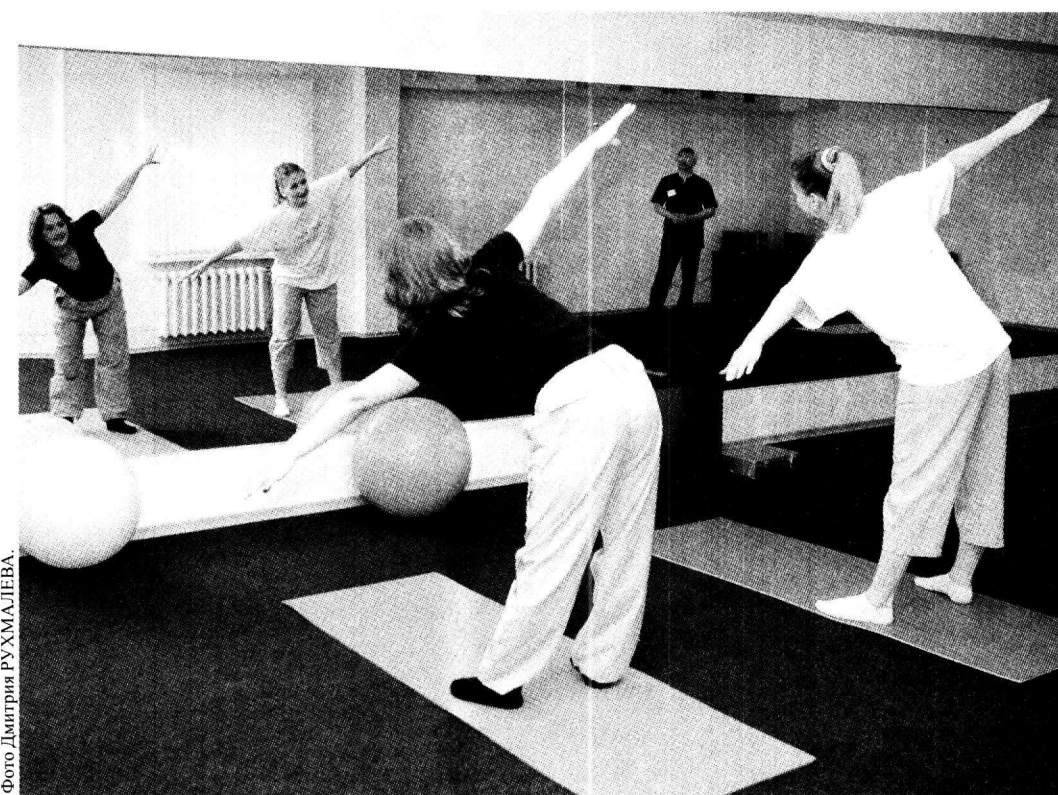
Физическая подготовка – не единственное, ради чего центр приглашает беременных женщин. Как предполагается, занятие целиком должно занимать около двух часов. В это время, кроме гимнастики, включены чайные паузы и консультации со специалистами для психологической подготовки. У будущих мам всегда масса вопросов: когда застраховать родничок, важно ли, чтобы складочки на ножках малыша были симметричными, можно ли плавать во время беременности, отчего период ожидания ребенка славится женскими капризами, как правильно питаться, чтобы ослабить токсикоз... Вопросы – наедине или в группе можно задать гинекологу, детскому травматологу-ортопеду, детскому неврологу, педиатру, патронажной медсестре, фармакологу, диетологу. Кроме медиков, в команду консультантов войдут

секолог, юрист, представитель страховых компаний. При необходимости этот список может быть пополнен любым специалистом, во встрече с которыми, по мнению членов клуба, возникнет необходимость. Например, с экспертом по товарам для новорожденных – родителями важно ориентироваться в качестве погремушек, пеленок, кроваток и детского питания.

Конечно, «клубом» встречи по программе подготовки к родам пока можно назвать лишь условно: все только начинается. Но в центре намерены развивать и расшифровать программу подготовки будущих мам к родам. Предполагается, что в группе будет не более десяти женщин – так все будет идти в ногу с реальностью, будет на виду. В центре считают, что формат встреч позволяет и мужьям посещать клуб: будущим отцам тоже найдется о чем спросить специалистов, а тренеров клуб так позволит не без пользы занять свободное время.

Телефон центра 41-23-10.

Алла КАНЫШИНА



ВНИМАНИЮ ПЕНСИОНЕРОВ

Благотворительный фонд «Акционер».

*«Холсервис». Ремонт любых холодильников и «Стинол». Т. 31.00.80.

Любови Алексеевны
и выражают соболезнование
родным и близким покойной.

Коллектив и совет ветеранов ККЦ
скорбят по поводу смерти
ЛУКИНА М. В.
и выражают соболезнование
родным и близким покойного.

ДКМ,
пр. А. С. Пушкина, 19

 21-14-13, 21-62-10 Для тех, кому важна надежность...

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
455038, пр. Ленина, 124/1.
ИНТЕРНЕТ: <http://www.mmk.ru>

Главный редактор
С. А. РУХМАЛЕВ

Подписано в печать 30.05.2003
в 19.00. Заказ № 2634.
Объем 4 печатных листа.
Печать офсетная. Тираж 80439