

# Что нужно знать перед беременностью?

Напишу сразу все, что на ум пришло:

Начать принимать фолиевую кислоту, можно в составе комплекса. Важно для правильного развития плода. Лучше начать за три месяца.

Исключение перегрева (если рабочий стол рядом с батареей, отодвинуть).

Вместо стула - фитбол по возможности. Так будет лучше кровообращение в нужной области (и для спины это хорошо, вроде).

Узи, анализ гормонов и общий анализ крови, мазок.

Ежедневный ПА, если точно неизвестна дата овуляции. Она может быть на 7, а может быть на 22 день. Тесты угадать особо не помогут (можно почитать, как они работают - там надо попасть в окно в несколько часов, чтобы они определили). Только если по узи отслеживать, можно сократить количество спорта ☐

Исключение или снижение стресса (сюда можно любимые травушки). Организм на кортизоле не готов размножаться, можно поискать инфо на этот счёт.

Упражнения Кегеля для более быстрого восстановления после родов.

Подготовка к родам - мне хватило записей эфиров на канале Олант.

[https://www.youtube.com/live/eN4ALTlz31g?si=jqjG\\_Z5Xr6OKDUdB](https://www.youtube.com/live/eN4ALTlz31g?si=jqjG_Z5Xr6OKDUdB)

Если английский в арсенале, то посоветую ещё вот эту доулу, много полезного.

<https://youtu.be/uNMhBmNHWmY?si=rKlfwWIHW2Owf1Xj>

Развитие ребёнка - Polina Green (я фанат), очень полезно. Можно начать с инстаграмм и ютуб.

Валентина Паевская.

Какие-то практики Монтессори, если близок подход.

Воспитание - Петрановская, Гиппенрейтер (Петрановская прямо близка, Гиппенрейтер ещё не погружалась, буду читать). В целом из психологии - Эрик Берн "Люди, которые играют в игры".

Уход за новорождённым Владислав Ченчак. Как раз на него ссылались выше. Есть курс

Новорожденный <https://glavmama.ru/newborn>

Полезен! И на ютуб у него много материалов. Курс открывает доступ к чату с мамами, где можно посоветоваться 24/7, активно делятся опытом.

Автор **заметки**: KatarinaFray

---

Revision #1

Created 24 February 2024 07:06:12 by Тимур

Updated 3 March 2024 06:11:22 by Тимур