По месту требования

Рекомендательное письмо

ГБУЗ ВО «Областной перинатальный центр» совместно с Департаментом здравоохранения Владимирской области и ГБУЗ ВО «Медицинский информационно - аналитический центр» реализуют совместную программу- рекомендуется проводить гимнастику для беременных.

Тренировки от 10 до 30 минут можно проводить дома, используя приложение MotherFit. Занятия подобраны для каждого триместра.

Это приложение поможет ответить на вопросы и поможет обеспечить здоровье маме и малышу малышу:

- Как облегчить токсикоз?
- Как уменьшить отечность?
- Как уменьшить боль в спине?
- Как избавиться от стресса?
- Как улучшить память и концентрацию внимания?
- Роды без разрывов - как укрепить внутренние мышцы?
- Как укрепить мышцы и улучшить циркуляцию жидкостей?
- Как укрепить зрение?
- Как избавиться от изжоги?
- Как предотвратить судороги?
- Как избежать геморроя?

Главный внештатный специалист по акушерству, гинекологии и репродуктивному здоровью ДЗ ВО, главный врач Областного перинатального центра

10.11.2022

Надежда Геннадьевна Туманова