

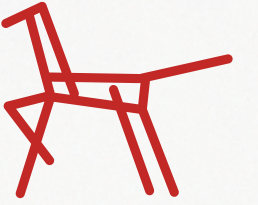
ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ

РОДИТЕЛЯМ



ГАРДЕРОБ МАМЫ

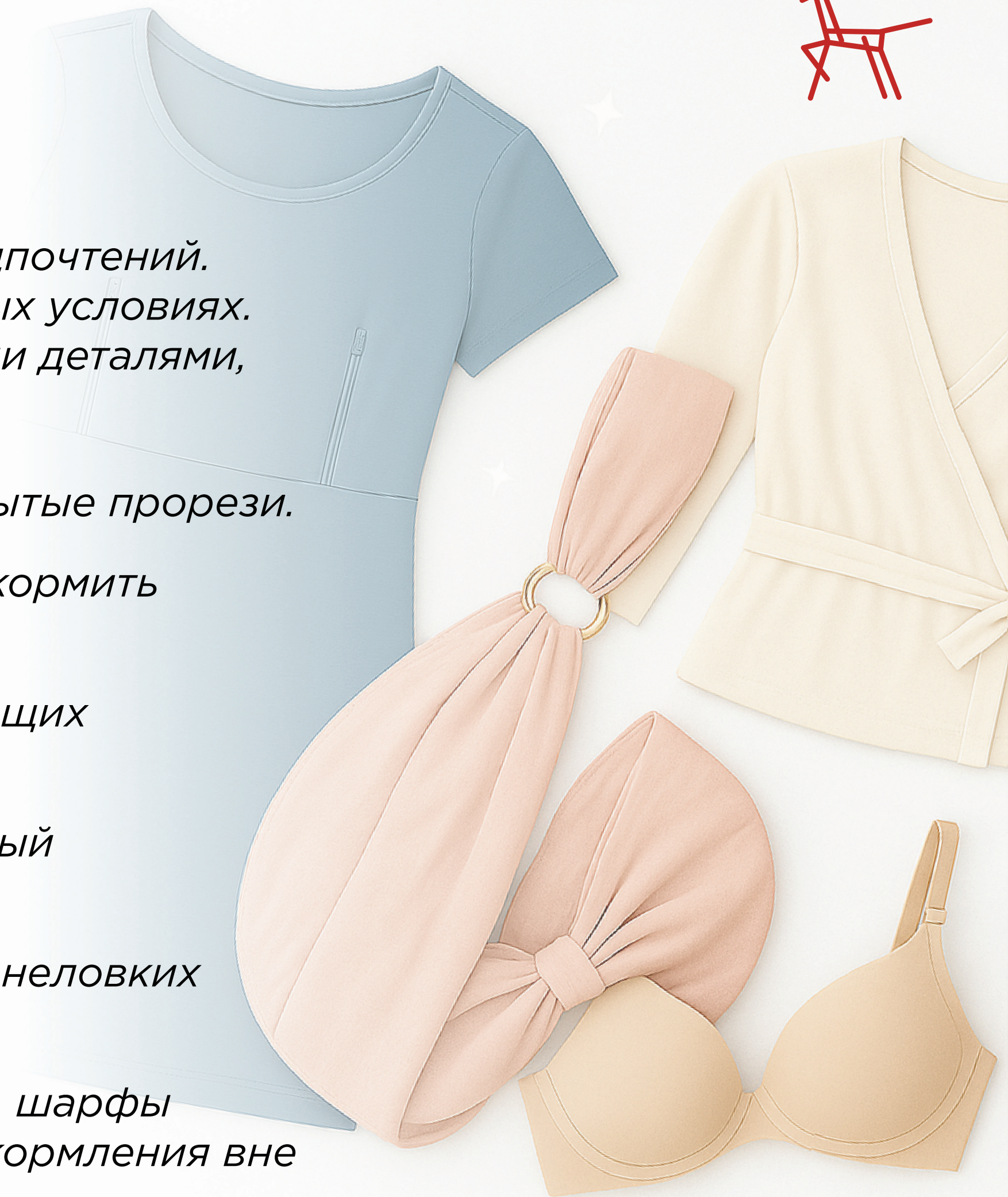




ГАРДЕРОБ МАМЫ

Гардероб кормящей мамы зависит, прежде всего, от её предпочтений. Главное – чтобы одежда была удобна для кормления в любых условиях. Сегодня существует множество моделей с функциональными деталями, которые делают процесс комфортным и незаметным.

- ☑ Одежда с потайными застёжками: молнии, кнопки, скрытые прорезы.
- ☑ Модели с запахом – позволяют быстро и деликатно покормить малыша.
- ☑ Отдавайте предпочтение свободным фасонам из дышащих тканей – хлопка, льна, вискозы.
- ☑ Специальный бюстгальтер для кормления – необходимый элемент, обеспечивающий удобство и поддержку.
- ☑ Гигиенические прокладки для груди помогут избежать неловких ситуаций.
- ☑ Многофункциональные аксессуары, такие как накидки, шарфы или слинг, создадут комфорт и приватность во время кормления вне дома.





КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

Чтобы восстановить тонус мышц тазового дна, рекомендуется выполнять упражнение по Кегелю:

- ☒ Можно лечь на спину или на живот, как вам удобнее, можно стоять, присесть на корточки или сидеть со скрещенными ногами у стены.
- ☒ Напрягите мышцы, которые участвуют в контроле (сдерживании) мочеиспускания, и держите их в таком положении 5 секунд.
- ☒ Сокращайте и расслабляйте мышцы по 50 раз в день.

