

в родах и тренирующих ребенка в животике. Лечебная гимнастика и фитнес разработаны с участием специалистов Российской федерации фитнеса. Лекции и консультации по беременности, родам и уходу за малышом после родов (ответы на все вопросы, которые интересуют беременных, и вся информация, необходимая будущим мамочкам). А также занятия в бассейне и на природе, йога для беременных, сопровождение в родах акушерками, психологами и врачами центра в лучших роддомах. Программа отмечена Российской ассоциацией потребителей „Лучшие в России”. Каждое занятие включает в себя фитнес или аквааэробику, дыхательный тренинг (авторская программа „Репетиция родов”) и лекцию. В центре разработана также новая программа „В роддоме как дома”.

#### Координаты центра:

в Москве 21 филиал,  
тел.: (495) 782-52-27,  
(495) 416-68-64,  
8-901-517-82-22;  
в Санкт-Петербурге  
4 филиала,  
тел.: 8-921-373-39-55,  
8-905-263-21-39;  
в Петрозаводске:  
тел.: (8142) 63-29-85,  
52-32-18;  
во Владимире:  
тел.: 8-910-188-71-58,  
сайт [www.stikhial.ru](http://www.stikhial.ru)

#### „Мама плюс”

В столичной клинике „9 плюс” работает школа подготовки к родам „Мама плюс”, занятия которой ведут практикующие врачи акушеры-гинекологи, педиатры и перинатальные психологи. Акушер-гинеколог освятит все актуальные вопросы в период ожидания малыша, даст техники дыхания и релаксации во время беременности и родов, расскажет о послеродовой реабилитации. Перинатальный психолог проведет занятия арт-терапией, расскажет о том,

что и как чувствует малыш в животике у мамы и в процессе родов, откроет секрет, как избежать послеродовой депрессии. Педиатр объяснит, как ухаживать за новорожденным крохой и как наладить успешное грудное вскармливание.

Если вы хотите уделять больше внимания физической подготовке к родам, выберите специальную фитнес-программу для будущих мамочек, разработанную ведущими специалистами в области фитнеса. Занятия проводит врач акушер-гинеколог, дипломированный фитнес-инструктор. Начинать занятия можно с самых ранних сроков, однако наиболее предпочтительным для начала является второй триместр, когда организм уже адаптирован к беременности.

Если вы выбрали партнерские роды, посетите семинар для мам и пап „Рожаем вместе”, на котором обсуждается, чем будущий папа может помочь во время первого периода родов, обсуждаются техники дыхания на схватках, методики релаксации, супруг также научится делать обезболивающий массаж.

Для тех, кто слишком занят, специалисты клиники проведут индивидуальные занятия по интересующим темам в удобное время.

#### Координаты центра:

ул. Островитянова, 4,  
„АРКАДА ХАУС”,  
тел.: (495) 735-18-18,  
(495) 438-02-23,  
сайт <http://plus9.ru>

#### Центр иммунологии и репродукции (ЦИР)

Акушерско-гинекологическая клиника под руководством главного врача, к.м.н. И.И. Гузова предлагает комплексное ведение беременности: консультации врачей, анализы и диагностические процедуры, психологическую поддержку, специальные занятия в спортзале для подготовки



Специальные занятия йогой для беременных подготовят вас к будущим родам не только физически, но и психологически

к легким родам. В „Лаборатории ЦИР” предлагают широкий спектр любых анализов, от самых сложных до самых важных! Гордость ЦИР — программа пренатального скрининга (двойной, тройной и даже четверной тесты), позволяющая оценить не только риски аномального развития, но и риски развития осложнений беременности.

Отделение УЗ-диагностики клиник ЦИР (заведующий — акушер-гинеколог, врач ультразвуковой диагностики, к.м.н. С.А. Тё) — одно из сильнейших в Москве. Около 6% всех беременных Москвы доверяет УЗИ в ЦИР. В „Маминской школе ЦИР” можно посещать занятия для беременных: полный курс, экспресс-курс и для тех, кто совсем в цейтноте, — двухдневный курс. Практические занятия, познавательные лекции, дыхательная гимнастика, занятия в спортивном зале с профессиональным инструктором, общение с новыми подругами — это не только полезно, но и весело. Не забывайте, что через 6 недель после родов нужно посетить врача акушера-гинеколога. Для послеродового периода в ЦИР разработали специальную программу обследования „Твоя женская консультация”. Подключаясь к программе обследования, вы сможете получить не только весь необходимый спектр медицинских услуг по женскому здоровью: консультации врачей и экспресс-анализы, но и стать членом клубных программ спортивного зала ЦИР.

я к программе обследования, вы сможете получить не только весь необходимый спектр медицинских услуг по женскому здоровью: консультации врачей и экспресс-анализы, но и стать членом клубных программ спортивного зала ЦИР.

#### Координаты центра:

м. „Третьяковская”  
или м. „Полянка”,  
ул. М.Ордынка, 19;  
м. „Войковская”,  
1-й Новоподмосковный пер., 4;  
м. „Марьино”,  
ул. Люблинская, 112,  
тел.: (495) 514-00-11,  
сайты [www.cironline.ru](http://www.cironline.ru),  
[www.cirlab.ru](http://www.cirlab.ru)

#### г. Лобня

#### „Добрый дом”

В этом клубе родительской культуры вам предложат полный курс подготовки к естественным родам „Мягкое рождение”. Вы узнаете о физиологии беременности (питание, очищение организма, гимнастика в период беременности, техники расслабления, методы естественного оздоровления, профилактика осложнений). Познакомьтесь с этапами внутриутробного развития ребенка, с его психологией в период беременности и родов, узнаете о методиках общения и воспитания до рождения.