

INTERNET

ПУТЕВОДИТЕЛЬ



2024
ГОД СЕМЬИ



ЛЮБОВЬ ПОД СЕРДЦЕМ

ЛЮБОВЬ ПОД СЕРДЦЕМ

В Год семьи особое значение приобретает материнство. Ожидание ребенка, надежды и мечты, связанные с будущим появлением на свет малыша делают жизнь женщины насыщенной, придают ей новый смысл.

Однако «интересное положение», особенно первое в жизни, влечет за собой множество тревог, волнений, вопросов. Надеемся, что наш Интернет-навигатор даст ответы на многие из них.



**2024**
ГОД СЕМЬИ

ВСЁБЕРЕМЕННЫМ.РФ – <https://всебеременным.рф/>

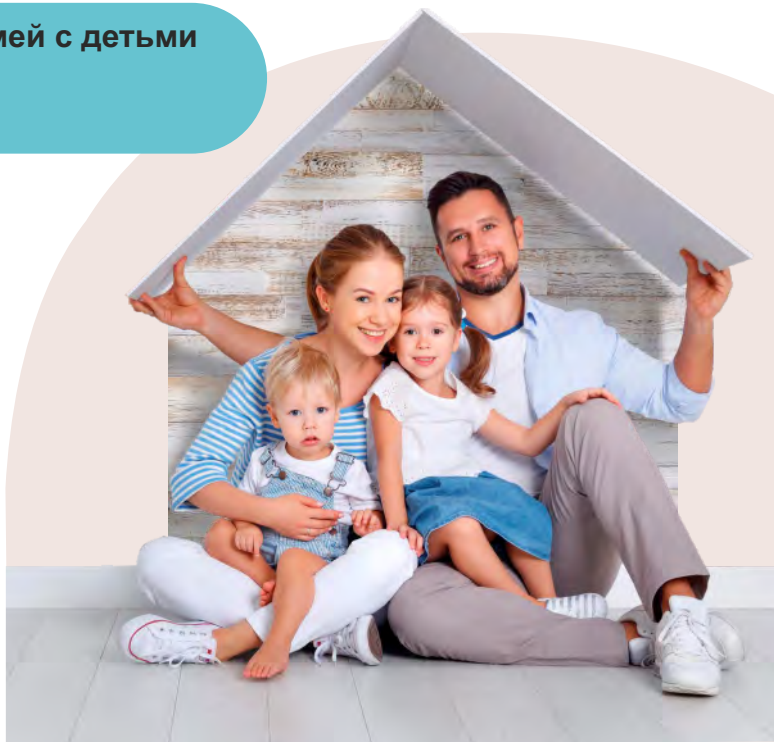
Сайт освящает такие важные вопросы, как меры государственной поддержки для беременных, социальная реклама и информационные кампании. Проект направлен на формирование культуры бережного отношения к каждой беременной и заботы о ней со стороны всего общества.

**Меры государственной поддержки семей с детьми
в рамках нацпроекта «Демография»** –
<https://mery-podderzhki-dlya-roditeley/>

К рождению ребенка современные родители относятся ответственно. Планируют, готовятся, заранее подыскивают малышу детский сад и школу.

Государство поддерживает такой взвешенный подход и предлагает мамам и папам гибкие меры поддержки. Семьи могут рассчитывать на помощь на каждом этапе – от рождения ребенка до начала его взрослой жизни.

 **ГОД СЕМЬИ**

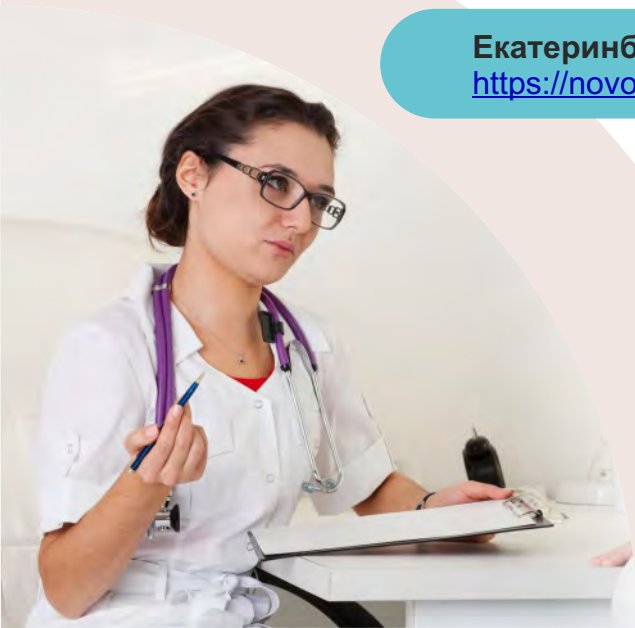


Национальный проекты.РФ Важный звонок – <https://vazhnyy-zvonok>

Зачастую будущей матери требуется психологическая поддержка. Специалисты проекта помогут женщине разобраться со страхами, получить уверенность в себе и благополучном будущем с малышом. Круглосуточно психологи оказывают помощь в трудной жизненной ситуации. Также с проектом сотрудничают юристы, врачи-гинекологи и благотворительные организации.

Екатеринбургский клинический перинатальный центр – <https://novosti/222791>

Специалист по репродуктивному здоровью Минздрава Свердловской области, врач акушер-гинеколог Сергей Беломестнов и руководитель Центра кризисной беременности рассказывают о том, как важно поддерживать психологическое спокойствие будущей мамы и где получить экстренную помощь.



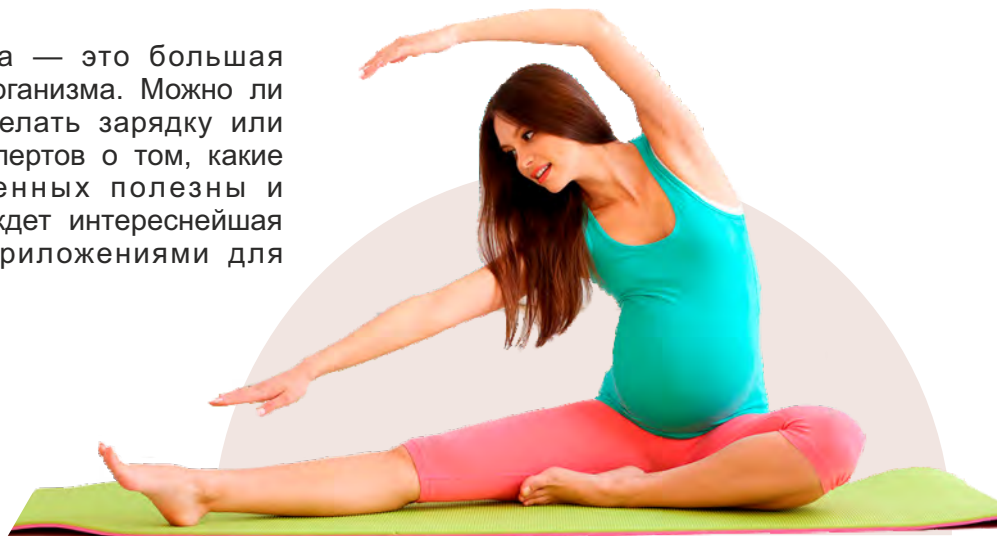
 **ГОД СЕМЬИ**

Центр общественного здоровья и медицинской профилактики –
<https://profilaktica.ru/>

Официальный источник свежих новостей и интересных статей о правильном питании беременной женщины. Именно питанию женщина должна уделить особое внимание, ведь от этого напрямую зависит развитие ребеночка. На этом сайте вы можете взять на заметку примерное меню питания на несколько дней.

Проект «Семья» газеты «Комсомольская правда» –
<https://www.kp.ru/family/ya-mama/uprazhnenija-dlja-beremennyh/>

Вынашивание ребенка — это большая физическая нагрузка для организма. Можно ли женщине в этот период делать зарядку или тренироваться? Мнения экспертов о том, какие упражнения для беременных полезны и необходимы. А также вас ждет интереснейшая подборка с полезными приложениями для беременных.



“BabyBlog: Ответы на любые вопросы о беременности, детях и семейной жизни” – <https://www.babyblog.ru/library/article/>

Врачи серьезно относятся к режиму дня будущих мам. А сон при беременности считается одним из важнейших факторов здоровья женщины и ребенка. В статье подробно рассказывается о том, какие проблемы со сном стоит учесть при вынашивании малыша.

Сайт доктора медицинских наук врача-гинеколога Соновой М.М. – <https://drsonova.ru/glavnaja/pacientam>

В своих статьях врач Марина Мусабиевна подробно рассказывает о физиологии и планировании беременности, всевозможных обследованиях, болезнях и осложнениях, путях их выявления и устранения и о том, какие вопросы нужно обсудить с врачом перед беременностью.



Самый семейный сайт –

<https://www.7ya.ru/article/Odezhda-dlya-beremennyh>

Во время беременности фигура женщины постоянно меняется, поэтому ей приходится то и дело обновлять свой гардероб. Это касается как верхней одежды, так и платьев, юбок, брюк, нижнего белья и, конечно, обуви. Календарь, предложенный авторами сайта, поможет подобрать необходимую одежду для беременных в нужный момент.

Мел. Медиа про образование и воспитание детей – <https://mel.fm/9-mesyatsev/>

Во время беременности перед женщиной встает невероятное количество задач и вопросов, которые нужно решать здесь и сейчас. Разработчики мобильных приложений создали огромное разнообразие по-настоящему полезных программ, которые делают беременность приятнее, снижают уровень стресса и помогают войти в новую роль родителей.



Литература для будущих и молодых мам –
<https://novikov-library.ru/posts/literatura-dlja-molodyh-mam>

Будущим мамам важно запастись теоретическими знаниями о предстоящих родах и уходе за малышом, чтобы чувствовать себя уверенно и справиться со страхом перед неизвестным.

Центральная городская библиотека имени И.А. Новикова города Мценска опубликовала обзор книг, посвященных беременности и первым годам жизни ребёнка.

