



БЕРЕМЕННОСТЬ В РАДОСТЬ!

*Магазины «Основа Движения»
рады предложить вам широкий
выбор полезных товаров для
здоровья мамы и малыша!*

Единая справочная о товарах и услугах:
(3952) 500-223, 8-800-500-30-79,
www.osnovad.ru



основа движения®
в здоровом ритме жизни



«В какой-то момент жизни ко мне пришло осознание того, что все, что я делаю и что для меня очень важно - связано со здоровьем. Здоровьем моим личным, моих детей, моих близких и других людей тоже...

Беременность и рождение ребенка - один из ключевых этапов в жизни женщины. Очень важно прожить это время в здоровье физическом и душевном, т.к. это есть основа для рождения новой жизни и продолжения себя самой. Это особое время, когда в жизни многое меняется - тело, чувства, эмоции, сознание, отношения, социальный статус. Самой природой заложено пройти эти изменения естественным образом. Для этого надо быть внимательной, чуткой и заботливой к себе и окружающему миру, всячески помогая в этих изменениях.

Я, как мать двоих детей, пройдя этот путь, хочу поделиться теми средствами, которые использовала и на себе прочувствовала их пользу и эффективность. Это как традиционные методы разных культур, так и инновационные разработки в области медицины и индустрии здоровья. Самое главное - все они безопасны и проверены личным опытом».

Ирина Ефимова,
генеральный директор компании
«Основа Движения»

Искренне желаю здоровья, счастья и благополучия вам и вашим близким!



1 ТРИМЕСТР (1-12 НЕДЕЛЬ)

Первый триместр, пожалуй, самый ответственный за всю беременность, т.к. именно сейчас формируется организм малыша. Важно, чтобы беременность была для вас желанной, ведь желанные дети появляются на свет более крепкими и активно развиваются ещё будучи у мамы в животике.

Между будущим малышом и матерью устанавливается не только физиологическая, но и эмоциональная связь. Отныне вам предстоит заботиться о двоих. Ваш малыш сейчас живет одной жизнью с вами и его здоровье напрямую связано с вашим самочувствием. Относитесь к себе особенно бережно и внимательно, оградите от любых психологических и физических перегрузок, недосыпания, постарайтесь заполнить себя хорошими эмоциями, думать о будущем только с оптимизмом и организуйте свою жизнь с максимальной пользой для здоровья. Впереди вас ждет путь длиною в несколько месяцев и долгожданный результат — рождение здорового малыша.

1

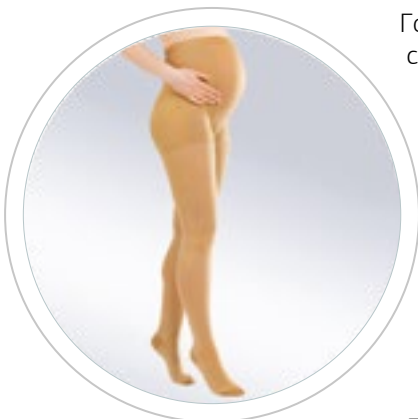
ЧТО ПОНАДОБИТСЯ ВАМ В 1 ТРИМЕСТРЕ:

1. Противоварикозный трикотаж (стр.5),
2. Ортопедические стельки и обувь (стр.6),
3. Мяч-фитбол (стр.7),
4. Ортопедические подушки и матрасы для сна, подушка под спину (стр.9).





ПРОТИВОВАРИКОЗНЫЙ ТРИКОТАЖ



Гормональные изменения в организме будущей мамы часто создают предпосылки для развития **варикозного расширения вен** и появления отеков:

- изменяется тонус стенок вен, они становятся более мягкими и эластичными
- из-за увеличения объема крови в организме растет нагрузка на вены

Практически все будущие мамы сталкиваются либо с первыми проявлениями, либо с обострением этого заболевания (особенно при повторных беременностях). Это:

- чувство усталости, тяжести, жжения в ногах
- боли, отеки, ночные судороги
- сосудистые звездочки и расширенные вены

Довольно часто проблемы с венами после родов не заканчиваются. В течение 6 недель после родов сохраняется риск развития тромбозов - образования в венах ног маленьких кровяных сгустков (тромбов), которые закупоривают вены и мешают свободной циркуляции крови. Особенно этот риск велик после кесарева сечения и большой кровопотери во время родов. Применяя в этот период с профилактической целью **противоварикозный компрессионный трикотаж**, вы окажете своим венам дополнительную заботу. Идеально, если вы будете носить его **весь срок беременности** и в течение **6-10 недель после родов**.



КАКОЙ КОМПРЕССИОННЫЙ ТРИКОТАЖ ВЫБРАТЬ БУДУЩЕЙ МАМЕ?

Например, **колготки для беременных**, которые можно носить все 9 месяцев. Специальная вставка «растет» вместе с маминым животиком, совершенно не сдавливая его. **Компрессионные чулки** – отличный выбор и универсальное изделие, ведь их можно носить всю беременность и после родов.



ГОСПИТАЛЬНЫЙ ТРИКОТАЖ

Природа позаботилась, чтобы во время родов мама не потеряла слишком много крови. Для этого во время беременности под воздействием гормонов кровь становится гуще, замедляется её циркуляция по венам, что может стать причиной тяжелых и непоправимых осложнений, угрожающих здоровью и жизни мамы и ребенка. Поэтому обязательно используйте **госпитальные компрессионные чулки** на весь период родов от начала первых схваток и на всё время, пока вы находитесь в роддоме.

Компрессионный трикотаж для будущих мам – это полезно, легко и безопасно!



2 ТРИМЕСТР (13-27 НЕДЕЛЬ)

Вы и ваш малыш вступили во второй триместр, и вас обоим можно поздравить с тем, что треть пути уже преодолена.

Второй триместр беременности, длящийся с 13-ой до 27-ой недели включительно, проходит, как правило, значительно легче и считается по праву «золотым временем», периодом Расцвета Беременности. Гормональные перестройки первого триместра закончились, организм уже адаптировался, утренняя тошнота, которая могла вас беспокоить, отступила, и теперь вы будете чувствовать себя более спокойной и энергичной. Ваш ребеночек растет и развивается. От вас требуется терпение, спокойствие, соблюдение рекомендаций врача, а также выражение полной любви к своему ребенку, он вас чувствует и уже общается с вами.

Именно в эти три месяца налаживается самый прямой контакт и самая прочная связь между мамочкой и будущим ребенком.



ЧТО ПОНАДОБИТСЯ ВАМ ВО 2 ТРИМЕСТРЕ:

1. Противоварикозный трикотаж (стр.5),
2. Ортопедические стельки и обувь (стр.6),
3. Мяч-фитбол (стр.7),
4. Бандаж для беременных (стр.8),
5. Ортопедические подушки и матрасы для сна, подушка под спину (стр.9).

ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ СТЕЛЬКИ И ОБУВЬ

Во время беременности вес будущей мамы увеличивается, а связки становятся значительно эластичнее, чем раньше. Это ведет к дополнительной нагрузке на стопы и их уплотнению, могут появиться усталость, тяжесть в ногах, боли и отеки. Скажите на время беременности категорическое «Нет!» высоким каблукам, иначе ваши связки, мышцы и сосуды ног, поясница получат дополнительную ненужную нагрузку. И это ещё не всё! Высокий каблук во время беременности – это многочисленные растяжки и отвисший живот, падения и травмы, изменение положения малыша в утробе, что опасно для естественных родов. Но самое неприятное последствие – повышение тонуса матки и риск выкидыша и преждевременных родов.

Если не защитить стопы в этот момент, то в дальнейшем может развиться **плоскостопие, деформации суставов ног и позвоночника**. Самое важное сейчас – помочь вашей стопе сохранить её главную функцию - естественную амортизацию, которая смягчает удары при ходьбе. От того, насколько хорошо стопа выполняет её, зависит здоровье суставов ног, позвоночника и всего организма.



Ортопедические стельки и обувь помогут в этом, они позаботятся о ваших ножках и подарят им всё, в чем они нуждаются: обеспечат хорошую амортизацию стопы, создадут удобство и потрясающий комфорт, мягко поддержат и разгрузят своды стопы, уменьшат нагрузку на суставы и позвоночник, снизят утомляемость ног, избавят от отеков и болей, защитят от плоскостопия, варикоза, повысят устойчивость при стоянии и ходьбе, улучшат кровообращение ног и общее самочувствие.

ЗАБОТА О СТОПАХ

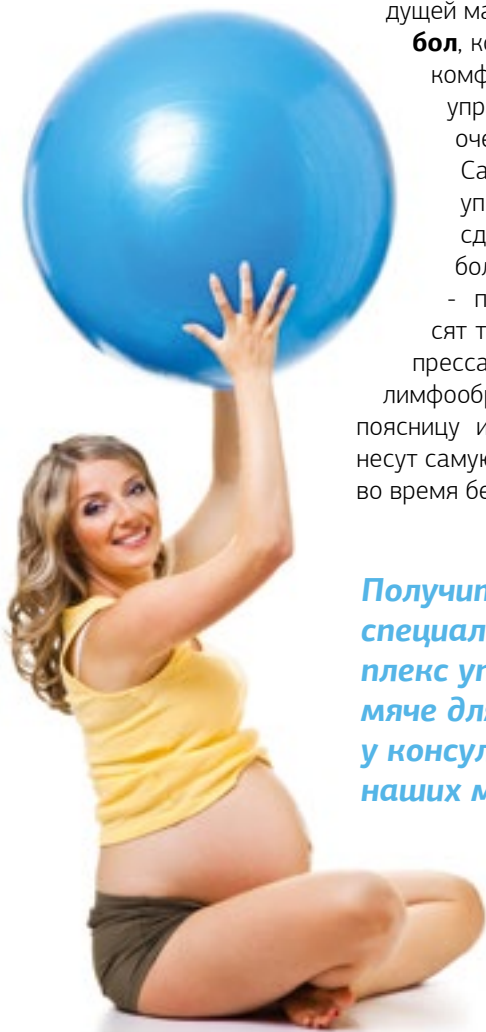
ГИМНАСТИКА ДЛЯ «ДВОИХ»

МЯЧИ-ФИТБОЛЫ

Вынашивая ребенка, как правило, многие будущие мамы отказываются от активного образа жизни, считая, что тем самым сохраняют здоровье себе и малышу. А ведь поддержание физической формы во время беременности необходимо как ни в какое другое время! Главное – нельзя забывать, что гимнастика для будущей мамы должна быть щадящей, аккуратной и без резких движений. А перед тем, как делать упражнения, обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Незаменимый помощник будущей мамочке – **мяч-фитбол**, который позволяет с комфортом выполнять упражнения даже на очень больших сроках. Самые несложные упражнения на мяче сделают позвоночник более гибким, суставы – подвижными, повысят тонус мышц спины и пресса, улучшат крово- и лимфообращение, разгрузят поясницу и крестец, которые несут самую большую нагрузку во время беременности.

Получите бесплатно специальный комплекс упражнений на мяче для беременных у консультантов наших магазинов!



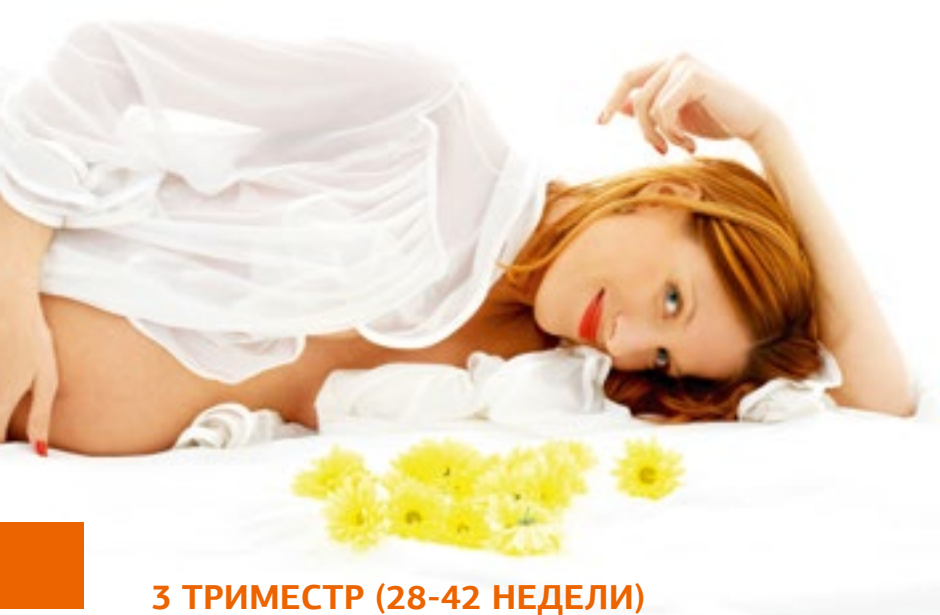
ЧЕМ ПОЛЕЗНА ГИМНАСТИКА НА МЯЧАХ:

- помогает выносить и родить без проблем здорового ребенка
- позволяет быстрее адаптироваться к происходящим в организме изменениям
- подготавливает к предстоящим родам, укрепляя мышцы таза, живота и спины
- улучшает кровообращение внутренних органов и обмен веществ

В последнее время **мячи-фитболы** всё чаще используются непосредственно **во время родов** для расслабления, которое снимает усталость и напряжение мышц, смягчает боль и облегчает схватки. И фитбол в этом очень помогает. Покачивания на мячике позволяют наладить правильное дыхание и существенно облегчить боли во время схваток. Особенно его рекомендуют использовать в первой половине родов, чтобы облегчить раскрытие шейки матки.

Мяч-фитбол – универсальное решение после рождения малыша. Он пригодится для улучшения самочувствия мамы и скорейшего восстановления её физической формы – укрепит мышцы живота, спины, ягодиц, тазового дна, ног, улучшит кровообращение, тем самым уменьшая послеродовую боль. Мяч можно использовать для комфортного сидения мамы в послеродовый период, кормления и укачивания малыша.

И, конечно же, он послужит незаменимым приспособлением для веселой развивающей гимнастики для малыша уже в начале второго месяца его жизни.



3 ТРИМЕСТР (28-42 НЕДЕЛИ)

До родов осталось 3 месяца! В эти месяцы ваша кроха активна и движения его становятся все ощутимей: то ручкой изнутри толкнется, то ножкой упрется. Сейчас стартуют последние приготовления к радостному событию: организм будущей мамы выходит на «финишную прямую», подходит к концу формирование и совершенствование малыша, и растёт он как в сказке - «ни по дням, а по часам». Теперь для малыша особенно важно общение, поэтому как можно чаще общайтесь, разговаривайте с ребёнком, давайте ему слушать музыку. Получайте радость и удовольствие от общения с малышом. Ещё три месяца, и вы - настоящая мама!

3

ЧТО
ПОНАДОБИТСЯ
ВАМ В 3
ТРИМЕСТРЕ:

1. Противоварикозный трикотаж (стр.5),
2. Ортопедические стельки и обувь (стр.6),
3. Мяч-фитбол (стр.7),
4. Бандаж для беременных (стр.8),
5. Ортопедические подушки и матрацы для сна, подушка под спину (стр.9).
6. Натуральные средства для кожи от растяжек (стр.14).

БАНДАЖИ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

Во время беременности позвоночник будущей мамы подвергается большим нагрузкам, ведь её вес за это время увеличивается более чем на 10 кг. Также на позвоночник оказывают давление растущий малыш и внутренние органы. Одновременно с этим под воздействием гормональной перестройки расслабляются и становятся эластичнее суставы и связки. Всё это приводит к тому, что будущая мама может ощущать сильный дискомфорт и боли, особенно в области поясницы.

Чтобы избежать этого, необходимо начиная со 2 триместра носить специальный **бандаж для беременных**, который:

- разгрузит спину и снимет болевые ощущения в пояснице
- поддержит живот во время активного движения
- защитит кожу живота от возникновения растяжек
- позаботится о правильном положении и развитии ребеночка
- предупредит повышение тонуса матки

Использование бандажа в послеродовом периоде поможет вернуть тонус мышцам и коже живота и быстрее восстановить вашу фигуру.



ПОДДЕРЖКА ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА

ПОЛНОЦЕННЫЙ ОТДЫХ

ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ ПОДУШКИ И МАТРАЦЫ

Не секрет, что организм будущей мамы работает с повышенной нагрузкой. Самый простой и естественный способ восстановить силы – сон. Для беременной женщины полноценный отдых и сон просто необходимы!

Чтобы организм отдыхал и набирался сил, вам должно быть максимально удобно. И в этом вам помогут различные **ортопедические подушки и матрасы**:

- **подушки и матрасы для сна** – ваш сон станет глубоким, спокойным и полноценным, всё тело расслабится, уйдут боли и усталость, улучшится общее самочувствие
- **подушка под спину** – мягко поддержит поясницу, снимет нагрузку и болевые ощущения, возникающие при длительном сидении
- **подушка для сидения** – снимет нагрузку с промежности и области таза, разгрузит позвоночник, уменьшит болевые ощущения, создаст комфорт при сидении (особенно в послеродовом периоде)
- **многофункциональные подушки для беременных и кормящих мам** – создадут особый комфорт всему телу, помогут выбрать максимально удобную и расслабляющую позу при отдыхе; а после рождения малыша обеспечат маме комфорт при кормлении, защитят ребенка от падения и смещения во сне или вне детской кроватки.



УВЛАЖНИТЕЛИ И ОЧИСТИТЕЛИ ВОЗДУХА УЛЬТРАФИОЛЕТОВЫЕ ОБЛУЧАТЕЛИ ФИЛЬТРЫ ДЛЯ ВОДЫ

Будущий малыш, как и взрослый человек, нуждается в кислороде и воде, но получить он их может только от мамы.

Качество **воздуха**, которым дышит будущая мама, имеет очень большое значение, ведь более 50% всех экологически обусловленных заболеваний вызвано именно загрязнением атмосферного воздуха.

Выбросы промышленных предприятий и автомобилей, банальная пыль, бактерии, пыльца, шерсть животных, табачный дым, иссушенный обогревателями воздух – справиться со всеми этими негативными факторами и создать у себя дома оазис чистого воздуха вам помогут **увлажнители и очистители воздуха, ультрафиолетовые облучатели**.

Вода – источник жизни, поэтому вода, которую пьет будущая мамочка, должна быть чистой! Соединения хлора способны проникать через плаценту, негативно действовать на иммунитет, провоцировать заболевания и генетические аномалии, а, значит, могут нанести непоправимый вред малышу. Поэтому вам понадобится **домашний фильтр-водоочиститель**, гарантирующий полезность, вкусность и безопасность полученной с его помощью воды.

Все это – ваши надежные друзья в создании здорового микроклимата и поддержании чистоты дома, ведь самочувствие мамы и малыша во многом зависит от этого. С такими помощниками вам легко и просто заботиться о здоровье растущих детей и всей семьи, надолго создав в своем доме комфортную и безопасную среду.



ЧИСТЫЙ ВОЗДУХ И ВОДА



ЗАЩИТА ОТ ПРОСТУДЫ

ЭФФЕКТИВНЫЕ ДОМАШНИЕ ПРИБОРЫ

В идеале будущей мамочке лучше бы вовсе не болеть, но наш сибирский климат своеобразен и полон «сюрпризов», поэтому избежать простуды (особенно в холодный сезон) не всегда удастся. Заботящаяся о себе будущая мама будет стараться меньше бывать в людных местах, не ездить без крайней нужды в общественном транспорте, но и это не принесёт 100%-ной гарантии. Способов «подхватить» вирус достаточно: при посещении поликлиники, простуда у ваших близких, вирус могут принести ваши старшие дети, которые ходят в детский сад или школу.

Вспомните, что лучшая защита вашего здоровья – это профилактика:

- максимально оздоровите свой организм, употребляя здоровую, естественную, натуральную пищу, насыщенную витаминами, микроэлементами, минеральными солями
- обязательно высыпайтесь и больше бывайте на свежем воздухе
- занимайтесь легкими физическими нагрузками (например, на мяче-фитболе)
- подберите безопасные и удобные для вас закаливающие процедуры
- употребляйте то, что повышает защитные свойства организма: специи и травы (куркума, имбирь, гвоздика, чеснок, розмарин, чабрец, базилик), витаминные чаи, безопасные иммунизирующие пищевые добавки, натуральные соки домашнего приготовления
- очищайте, оздоравливайте и увлажняйте воздух дома с помощью натуральных эфирных масел и домашней климатической техники

Вашими лучшими помощниками в профилактике и лечении простуды во время беременности станут эффективные домашние приборы: **ультрафиолетовые облучатели** обеззаразят воздух, **приспособления для промывания носа** мягко очистят слизистые, **ингаляторы и физиоприборы** быстро и эффективно облегчат ваше состояние, **увлажнители и очистители воздуха** позволят легче дышать, **солевые лампы** поднимут иммунитет и укрепят здоровье дыхательных путей. Они безопасны для мамы и будущего малыша и очень пригодятся в дальнейшем для заботы о здоровье всей семьи.



УЛЬТРАФИОЛЕТОВЫЙ ОБЛУЧАТЕЛЬ «СОЛНЫШКО» - ВАШ ДОБРЫЙ ДОМАШНИЙ ДОКТОР:

- облучение воздуха в доме ультрафиолетовыми лучами обеззараживает его без химии и токсинов
- под воздействием УФ-лучей гибнут различные вирусы, бактерии, грибки
- кварцевание воздуха предотвращает распространение инфекции и защищает здоровье всей семьи
- местное облучение слизистых лечит насморк и боль в горле без капель и таблеток
- «загорание» под УФ-лучами, близкими по спектру к солнечному свету, укрепляет иммунитет и способствует естественной выработке витамина D у малышей, защищая от рахита

КРАСОТА – ЭТО ГАРМОНИЯ

Красота обладает великой силой - поселяясь в душе человека, она заставляет ее петь, стремиться к чему-то лучшему, заставляет жить. Красота разлита вокруг нас, она присутствует везде и во всем - нужно только уметь ее рассмотреть. Красота проникает в каждый уголок, наполняя собой все, что готово ее принять - будь то человек, животное, цветок или ручей. Красота - это гармония.

«В человеке все должно быть прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли...» И точно так же все должно быть прекрасно в окружающем нас мире. Окружите себя чем-то светлым, гармоничным и красивым, ведь при взгляде на что-то красивое душа каждого человека наполняется теплом и светом.

СОЛЕВЫЕ ЛАМПЫ

Волшебство солевой лампы - в гармонии света и соли. Это ни с чем несравнимое зрелище лучей света, проходящих через толщу древней соли, открывающее её истинную красоту, способное остановить взгляд надолго. Плафон солевой

лампы изготовлен из кристаллической каменной соли, созданной на протяжении миллионов лет. Каменная соль выделяет отрицательные ионы, полезные своими химическими свойствами, и делает воздух, которым мы дышим, чистым, приятным и целебным.



Приятные, добрые и милые сердцу вещицы, вобравшие в себя тепло души и рук сотворивших их людей, добавят в вашу жизнь ярких красок, заставят улыбнуться, подарят чувство уюта и массу приятных эмоций.



УНИКАЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА СОЛЕВОЙ ЛАМПЫ:

- **Для здоровья и души**
Благотворно влияет на здоровье и душевное состояние, укрепляет иммунитет и повышает жизненный тонус, способствует долголетию, сохраняет молодость и красоту. Гармонизирует психику, дарит ощущение расслабленности, защищенности, массу приятных эмоций.
- **Для дома и семьи**
Удивительным образом влияет на микроклимат в доме, наполняя его живой, позитивной, здоровой энергией. Очищает воздух, насыщает его целебными отрицательными ионами и нейтрализует вредное влияние бытовой техники. Мягкие лучи солевой лампы прогоняют из дома беспокойство, страхи, печаль, сохраняя любовь и теплые отношения между домочадцами. Солевая лампа – это приятная, расслабляющая атмосфера уюта и гармонии, нежно разливающаяся по вашему дому.



ПРИЯТНАЯ ПОЛЬЗА

МАССАЖ

Различные оздоравливающие процедуры, направленные на укрепление здоровья и улучшение самочувствия, только приветствуются во время беременности. Массаж – процедура во всех отношениях нужная, но необходимо помнить, что далеко не все массажеры и виды массажа полезны в этот период. Они должны быть абсолютно безопасны и для будущей мамы, и для ребенка, поэтому, прежде чем применять их, **обязательно посоветуйтесь со специалистом.**

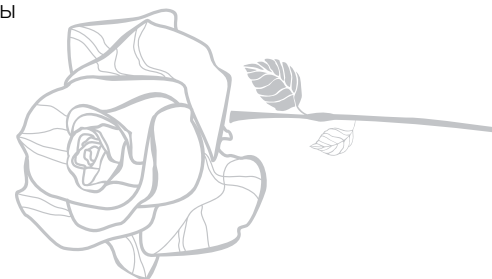
ГАВАЙСКИЙ МАССАЖ ЛОМИ-ЛОМИ НУИ

Массаж при беременности должен быть легким, ненавязчивым, поглаживающим, расслабляющим.

При хорошем самочувствии будущая мама может, например, ощутить на себе удивительное действие древнейшего целительного искусства – **гавайского массажа Ломи-Ломи Нуи**. Если во время беременности вы холите и лелеете своё тело, то эта радость передается и малышу. Ломи-Ломи Нуи или «Массаж Любящих Рук» проводится исключительно с использованием плавных движений и деликатных прикосновений. Так же большое внимание уделяется областям тела, несущим самую большую нагрузку в период беременности – пояснице и ногам. Ломи-Ломи Нуи для беременных — красивая возможность познания себя и соединения со своим ребенком.

Массаж необходим вам для:

- снятия болей и отёков
- улучшения циркуляции крови и нормализации обмена веществ
- повышения защитных сил организма
- профилактики плоскостопия и варикоза
- избавления от напряжения, стресса и бессонницы



АЮРВЕДИЧЕСКИЙ САМОМАССАЖ

На любом сроке беременности очень полезен **аюрведический самомассаж с целебными маслами**. Эта мягкая и расслабляющая техника несет в себе мощное оздоравливающее действие, выраженный косметический эффект и восстановление энергетического баланса организма. Аюрведический массаж во время беременности помогает снять стресс, напряжение, расслабить мышцы, убрать боль из поясницы.



БЕЗОПАСНЫЕ МАССАЖЁРЫ ДЛЯ БУДУЩИХ МАМ:

- массажные коврики и тапочки
- подушки, шарики и валики
- универсальные роликовые массажеры (деревянные, силиконовые, пластиковые)

Регулярная практика массажа готовит тело будущей мамы к предстоящим родам, позволяет коже и мышцам справиться с возникающей в этот момент нагрузкой и напряжением, сохраняя их эластичность и защищая от возможных разрывов.

С древних времен питанию будущей мамы уделялось особое внимание. В старинных медицинских трактатах всегда был раздел, посвященный рождению ребенка, в котором давались советы что можно и нельзя есть женщине в разные периоды беременности, как с помощью питания добавить себе сил.

Например, в Аюрведе - древнеиндийской системе здоровья, говорится, что беременной женщине надо посещать красивые места, общаться с красивыми людьми и кушать вкусную, полезную и красивую пищу. Пища, принятая наедине или в компании близких людей, не спеша, с наслаждением и благодарностью, наполнит ваше тело необыкновенной энергией, которой хватит на двоих! Считается, что наше тело, по сути, состоит из того, что мы едим. А когда речь идет о питании во время беременности, мысль о том, что пища строит тело, следует понимать буквально. На физическом и энергетическом уровнях именно из продуктов, которые употребляет будущая мать, формируется тело и здоровье малыша.

- продуктам с ГМО и красителями
- полуфабрикатам
- консервированным продуктам
- фастфуду и быстрому перекусу
- глубоко прожаренной, очень острой, кислой и соленой пище
- кофе и газированным напиткам
- большому количеству сладкого

НЕТ

- биопродуктам
- сезонным овощам, зелени, фруктам и орехам
- специям и травам
- натуральным молочным продуктам и растительным маслам
- чистой воде и натуральным сокам
- соевым продуктам
- морской рыбе
- зерновым, крупам и муке грубого помола
- полезным сладостям (мед, сухофрукты, ягоды)

ДА



«БЕРЕМЕННЫЕ» СОВЕТЫ:

- Свежесваренное молоко с добавлением ванили, мускатного ореха, корицы, масла и меда – прекрасное успокаивающее и согревающее средство, а так же регулирует обмен веществ
- Напиток из фиников, фенхеля, миндального ореха, кардамона очень хорошо поддержит энергетику в теле мамы и поможет развитию костной ткани, мышц и сухожилий малыша
- Куркума, разведенная в молоке, очистит кровь, выведет токсины и поднимет иммунитет. При родах такой напиток действует как природный анальгетик и может частично ослабить болевые ощущения. А всего полчайной ложки куркумы в день в сочетании с медом – это полноценный источник железа
- Чай с имбирем облегчают утреннюю тошноту, улучшает пищеварение и защищает от простуды. Имбирь снимает мышечные спазмы, что может быть полезно при гипертонусе матки
- Чеснок, добавленный в пищу при готовке, укрепит иммунитет, стабилизирует давление, улучшит кровообращение и снизит риск появления тромбов
- Кориандр взбодрит, улучшит пищеварение, устранит изжогу и утреннюю тошноту, поможет в борьбе с аллергией
- Ромашка оказывает мягкое воздействие на пищеварение и облегчает запоры. Кроме того, чай из ромашки поможет расслабиться

СПА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

Еще в древние времена мудрые лекари обратили внимание на такую закономерность - если будущая мама пребывает в абсолютном спокойствии, то и кроха появится на свет уравновешенным и спокойным. Так важно прожить все девять месяцев ожидания в состоянии покоя, целостности, полноты жизни, гармонии с собой и окружающим миром. Именно поэтому основными занятиями, которым предавались женщины в положении, были слушание красивой музыки, неспешные прогулки по прекрасным садам и уход за своим телом. Для любой женщины гармоничное настроение на-

прямую связано с хорошим самочувствием и внешней привлекательностью. Организм будущей мамы претерпевает глобальную гормональную перестройку. Кожа, волосы и ногти, как зеркало состояния организма, отражают все изменения, происходящие в вас, и требуют особого внимания и ухода. Во время беременности особенно актуальным становится принцип Аюрvedы: «Наносить на кожу только то, что можно съесть». Т.е. все косметические средства для будущих мам должны быть 100% натуральными.



Откройте для себя релаксацию и уход с помощью **промасливания всего тела натуральными маслами**. Эта процедура будет очень полезна во время вынашивания малыша и может стать для вас приятной ежедневной привычкой на протяжении всей жизни.

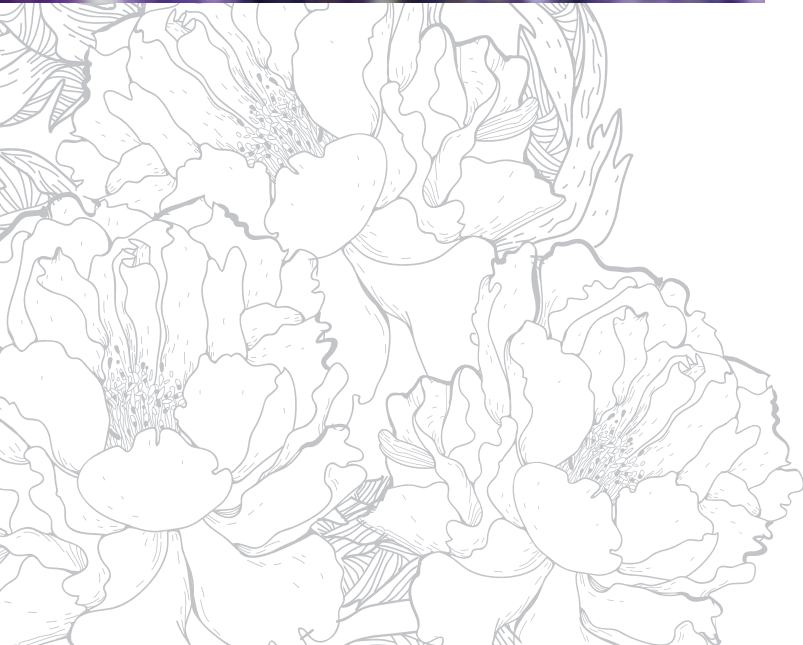
- Питает кожу и подкожные ткани, что увеличивает эластичность и гладкость кожи, снимает сухость и раздражение, предотвращает образование растяжек и возможных разрывов во время родов.
- Мягко заботится о коже груди, подготавливая её к кормлению малыша и гармонизируя этот процесс.
- За счет глубокой проникающей способности масел выводит шлаки и токсины через кожу, очищая организм от всего ненужного.
- Несет сильный оздоровительный эффект, улучшая общее самочувствие, нормализуя сон и повышая иммунитет.
- Большое содержание кальция (например, в кунжутном масле) положительно влияет на состояние костей, зубов и ногтей.
- Тонко действуя на психическом и энергетическом уровнях, приводит в гармоничное равновесие чувства, эмоции, мысли, нормализует состояние нервной системы, снимает стресс, усталость, нервное напряжение, уменьшает перепады настроения, нервозность, беспокойство, очищает и выравнивает энергетику.

ДОМАШНЯЯ АРОМАМАГИЯ

За всю многовековую практику беременности женщины выработали множество способов, обеспечивающих им хорошее самочувствие и умиротворенное состояние. Один из них – **ароматерапия**, способ, актуальный и в наши дни.

АРОМАТЕРАПИЯ

- это не только приятные запахи, но и различные расслабляющие и ухаживающие косметические процедуры, лечение различных заболеваний, массажи, душевное равновесие и уютная атмосфера в доме.



СПЕЦИАЛЬНАЯ «ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ» ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ:

- Главный критерий в применении аромасел – выбирайте только те масла, запах которых вам приятен и не вызывает даже малейшего дискомфорта
- Разрешены только натуральные эфирные масла высшего качества
- Во время беременности используйте не более половины обычной дозы аромасел
- Наносите на кожу только сильно разбавленные (смешанные с основой) аромасла
- Исключите внутреннее употребление аромасел



КАК ПОМОГАЕТ АРОМАТЕРАПИЯ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ?

- Запахи лаванды, иланг-иланг, нероли – мощное успокоительное и расслабляющее средство
- Масло сосны, чайного дерева, эвкалипта - уберезет вас от простуды, гриппа и ОРЗ
- Добавление масел в средства для ухода за кожей и волосами - отличный способ поддержать вашу красоту
- Ножные ванны и натирания ног с добавлением масла апельсина, лимона, лаванды, лемонграсса, герани уменьшат отеки и проявления варикоза
- Растирание или ванна с сандалом и лавандой снимут нагрузку и боли с нижней части спины
- Ухаживать за чувствительными во время беременности молочными железами помогут масла герани, апельсина и сладкого миндаля

Натуральные эфирные масла - чистые как природа, самое лучшее для вас и вашего малыша!

СОБИРАЕМСЯ В РОДДОМ

Вот и наступил последний месяц беременности. Многие будущие мамы говорят, что это самый «длинный» месяц - вы считаете недели, а потом и дни до волнующего события - рождения малыша. И самым лучшим лекарством от томительного ожидания могут стать сборы в родильный дом.

1

ПЕРВАЯ ГРУППА – ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ПРИГОДЯТСЯ ВО ВРЕМЯ РОДОВ

- Просторная удлиненная футболка с рукавами на $\frac{3}{4}$ или ночная рубашка; хлопчатобумажные и теплые носочки (но не шерстяные); моющиеся тапочки.
- Питье во время родов. Хорошо, если это будет минеральная вода без газа или специальный травяной чай для родов (сбор из трав: чабрец, мята, мелисса, душица, шиповник, смородина или малина). Травяной чай для родов удобно брать в термосе.
- Салфетки для лица. Салфетки пригодятся, когда понадобится вытереть пот, салфетку можно смочить водой и приложить ко лбу, к губам.
- Небольшое махровое полотенце.
- **Обязательно госпитальный компрессионный трикотаж (чулки) – 2 пары.**
- Если разрешат в роддоме, можно взять **мяч-фитбол, компактный массажёр**, плеер с записями приятной музыки, красивые картинки, открытки.

2

ВТОРАЯ ГРУППА – ВЕЩИ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПОНАДОБИТЬСЯ ПОСЛЕ РОДОВ

- После родов понадобится рубашка с застежками спереди или легкий халатик. Обычно в палате, где находится мама с новорожденным, бывает очень тепло.
- Гигиенические принадлежности: зубная щетка, зубная паста, туалетная бумага, расческа, **натуральное мыло** без отдушек и добавок (в т.ч. для ухода за родившимся малышом), шампунь и крем для лица, губ, рук (без парабенов и лаурилсульфатов) или **натуральное масло** (например, аюрведические масла Радха, сладкого миндаля, зародышей пшеницы, кокоса).
- Гигиенические прокладки с высокой гигроскопичностью на первые дни. На последующий период, можно менее толстые, но хорошо «дышащие» (2 — 3 пачки).
- Могут пригодиться сменные прокладки для грудных желез, впитывающие молоко.
- Если соски втянутые, можно приготовить накладку «самбреро». «Самбреро» накладывают на сосок. Ребенок сможет сосать через отверстие в ней. Перед использованием ее нужно тщательно вымыть. Во



время кормления накладку следует придерживать рукой.

- **Натуральное масло или крем** для сосков, снимающие боль и заживляющие при трещинах и ссадинах (например, аюрведические масла Медхья и кунжутное, масло для груди Weleda)
- Приготовьте заранее два бюстгалтера для кормления. Удобно, если бюстгалтер будет с застежкой спереди.
- Могут пригодиться стерильные марлевые салфетки.
- **Послеродовой бандаж.**
- Пригодятся хлопчатобумажные носочки.
- Легкая еда на первое время - сухки, крекеры, несладкий йогурт, чай (желательно травяной), вода без газа.
- Полиэтиленовые мешочки для грязного белья.

3

ТРЕТЬЯ ГРУППА – ПРИДАНОЕ ДЛЯ МАЛЫША В РОДДОМЕ

- Помните, что всё, что соприкасается с кожей малыша, должно быть 100% натуральным и безопасным.
- Малышу тоже нужна одежда. Какую одежду и когда вы будете одевать на малыша, во многом зависит от ваших взглядов на жизнь. Главное, чтобы эта одежда была исключительно из натуральных материалов без синтетических добавок.
- **Натуральное масло или крем** для ухода за чувствительной кожей малыша (аюрведическое масло Кидсол, масло сладкого миндаля, кокоса, детская серия с календулой Weleda)
- Памперсы. При их выборе нужно учитывать: пол ребенка, вес ребенка, кожную реакцию малыша на материал, из которого сделаны подгузники и, конечно, качество подгузников. Совет: не покупайте сразу много, начните с маленькой партии. Посмотрите, как на них реагирует малыш, нравятся ли они ему.

ГЛАВНОЕ ЧУДО В ЖИЗНИ ЖЕНЩИНЫ

Немного моментов в жизни женщины могут сравниться по интенсивности эмоций со временем, когда она носит ребенка. Рождение ребенка несет в себе огромный положительный эмоциональный заряд.

Беременность – очень счастливое время в жизни женщины, она должна приносить радость, ведь ребенок уже в нас и он наполняет и подсвечивает жизнь совершенно новым смыслом. Самое важное – отношение самой будущей мамы к беременности, ведь внутри нее Господь творит душу и тело человека, и в этот период жизни женщине особенно необходимо заботиться о своей душе, быть любящей, милостивой, доброй, кроткой, правдивой, улучшать свои душевные качества, тру-

диться над исправлением своих пороков (раздражения, гнева, зависти, гордости, пустословия, злобы, страха, уныния во всех их проявлениях). Ибо все чувства, мысли, поступки, которые наполняют мать в период ожидания ребенка, непременно передадутся малышу. Проживите это замечательное время в атмосфере радости, здоровья, гармонии, красоты, комфорта, ласки, заботы, чуткости! Если ребенка ждут и он зачат в состоянии любви, малыш будет иметь высокий жизненный потенциал, здоров и гармоничен. Любовь является важным и основным элементом, питающим будущего малыша. А для женщины первичное и наивысшее благословение — родить здоровое, любящее и гармоничное дитя.

Забота о здоровье, комфорт и благополучие семьи приобретают особое значение после рождения малыша. Магазины «Основа Движения» рады предложить вам достойный выбор полезных товаров для здоровья и красоты всей семьи. Наша цель – помочь людям в их стремлении быть здоровыми и ответить на волнующие вас серьезные и самые повседневные вопросы:

- Как сохранить и восстановить здоровье себе и своим близким простыми способами?
- Как создать в своем доме здоровый микроклимат, уют и комфорт?
- Что должно быть в натуральной домашней аптечке?
- Как спать, чтобы выспаться?
- Какая детская обувь «правильная»?
- Что нужно есть, чтобы быть здоровым?
- Как путешествовать без вреда для здоровья и чувствовать себя комфортно?
- Здоровые ноги – это просто?
- Как уберечься от простуды без таблеток?
- Как безопасно заниматься спортом?

Мы предлагаем вам только то, что постоянно используем сами для себя и своих близких. Наш личный опыт – это гарантия пользы, безопасности и эффективности всего нашего ассортимента.

**Будьте здоровы и счастливы!
Растите вместе с нами!**



Подушка для кормления обеспечит маме комфорт при кормлении, защитит ребенка от падения и смещения во сне



Натуральное масло, крем и мыло облегчат уход за чувствительной кожей малыша



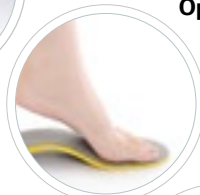
Подушка с отверстием на сидение избавляет от болевых ощущений



Противоварикозный трикотаж защищает от отеков и тяжести в ногах, помогает сохранить здоровье и красоту ног



Ортопедические стельки мягко поддерживают стопы, защищают от плоскостопия



Ортопедическая обувь заботится о легкости и устойчивости походки



Специальные компрессионные чулки обеспечат дополнительную безопасность во время родов



**ПОСЛЕ РОДОВ
ВОССТАНОВЛЕНИЕ**

**1 ТРИМЕСТР
ДО 12 НЕДЕЛЬ**

Послеродовой бандаж помогает восстановить тонус мышц живота



**В РОДНОМ
ОБЪЕЗДАТЕЛЬНО!**

**9
МЕСЯЦЕВ**

**2 ТРИМЕСТР
12-24 НЕДЕЛИ**



24-40 НЕДЕЛЬ

3 ТРИМЕСТР

Мяч-фитбол во время родов помогает расслабиться и облегчить боль при схватках



Дородовые бандажи мягко и надежно поддерживают живот и разгружают поясницу



Натуральные средства для кожи от растяжек



Ортопедические матрасы и подушки обеспечивают крепкий, здоровый сон и полноценный отдых



Гимнастика с мячами-фитболами помогает правильно подготовиться к родам, уменьшает риск осложнений при родах





СКИДКА 5%

при предъявлении
в магазинах
«Основа Движения»

ДЛЯ ЗАМЕТОК

**Единая справочная
о товарах и услугах:**

(3952) 500-223

8-800-500-30-79

www.osnovad.ru

основа-движения.рф

Иркутск:

- ул.Ф.Энгельса, 8, 1 этаж
- пер. Пионерский, 10 (вход с ул. Литвинова)
- ул. Сибирских Партизан, 11а
- ул. Баумана, 216/3
- ул. Академическая, 74
- ул. Байкальская, 250/1 (ТЦ «Цветной парк»)

Шелехов:

- 6 кв-л, 3

Ангарск:

- 177 кв-л, 17

Усолье-Сибирское:

- ул. Матросова, 1

Братск:

- п. Энергетик, ул. Пирогова, 9
- ул. Крупской, 27

Улан-Удэ:

- ул. Терешковой, 24
- пр-т 50-летия Октября, 5
- ул. Калашникова, 17
- ул. Павлова, 13

Красноярск:

- ул. Аэровокзальная, 2
- ул. Академика Павлова, 5
- ул. Крупской, 2
- пр-т им. газеты «Красноярский рабочий», 54

ИМЕЮТСЯ
ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМА
КОНСУЛЬТАЦИЯ
СПЕЦИАЛИСТА

