

ТОП 10 ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ И ТЕХ, КТО НЕДАВНО СТАЛ МАМОЙ

1. Беременность +

Она разделена на темы:

- лучшее время для зачатия;
- признаки здорового внутриутробного развития;
- анализы и обследования;
- что такое счетчик схваток;
- список необходимых покупок;
- 1000 имен для малышей;
- советы для мам и других членов семьи до и после родов.

Также имеется специальное хранилище для УЗИ-снимков.

2. Календарь беременности Amīla

Приложение для мам и беременных помогает:

- Рассчитать предполагаемую дату родов;
- Вести учет набора веса и толчков ребенка в утробе;
- Записывать симптомы беременности и назначения врача.

Кроме того, в календаре беременности Amīla включено множество видео: уроки гимнастики, необходимые обследования, упражнения Кегеля для укрепления тазовых мышц.

Также в трекаре есть отдельный блок для пап, в котором можно почитать об эмоциональных всплесках у беременных женщин, интимных отношениях после родов и другую актуальную информацию.

3. Glow baby

В сервис вносится следующая информация:

- Ежедневные показания ректальной температуры;
- Понедельный прием витаминов;
- График предродовых физических нагрузок.

Оно буквально учит азам материнства – от правильного купания новорожденного до смены пеленок. Здесь имеется чат для живого общения с другими родителями.

4. Baby connect

Через приложение можно обмениваться фотографиями и опытом с другими родителями, установить ежедневные напоминания, которые предупреждают о предстоящем кормлении или визите к врачу.

Через программу можно отследить:

- Допустимую прибавку в весе за неделю;
- График кормления новорожденного и смены подгузников;
- Запасы грудного молока;
- Полный список прививок.

5. Беременность Зачатие и Роды

В этом сервисе выделяют следующие разделы:

- Здоровая беременность: питание, физические нагрузки, духовные практики для стабилизации эмоционального состояния и углубления связи с ребенком.
- Самые распространенные проблемы: как бороться с тошнотой, головокружением, слабостью, изжогой.
- Полезные советы: список вещей, который понадобится в роддоме, как ухаживать за новорожденным, как похудеть после родов, не навредив малышу.

6. Baby Beat

Еще одно интересное приложение, в котором можно записать сердцебиение ребенка без визита к врачу. По отзывам, использовать программу лучше всего в абсолютно тишине и с 15 недели беременности.

Благодаря приложению можно узнать практические советы:

- Как бороться с послеродовой депрессией;
- В каких случаях переходить на искусственное кормление малыша;
- Нужно ли практиковать совместный сон с ребенком.

7. Счётчик схваток

Во многих приложениях про беременность есть этот функционал, но кому-то удобнее, когда счётчик схваток установлен отдельно. Простое приложение, которое считает схватки и указывает на то, что вам пора в роддом.

8. Мамлайф

Отличие от других приложений по беременности в том, что это не просто приложение, а своего рода социальная сеть для беременных и мам. Здесь есть практически всё: календарь беременности, полезные статьи, новостная лента, каналы для подписки, блоги.

9. Социальный навигатор

Официальное приложение от ФСС. В нём можно отслеживать выплату пособий по беременности и родам, а в последствии и выплаты декретных пособий. Также с помощью калькулятора вы сможете сами рассчитать размеры выплат, которые вам полагаются. Вход осуществляется по аккаунту в Госуслугах.

10. VITA: питание для беременных и кормящих мам

В этом приложении можно подобрать меню для беременной на каждую неделю, найти интересные рецепты.

ALARYS
P E O P L E

ЭКО-БРЕНД ДЕТСКОЙ ОДЕЖДЫ И АКСЕССУАРОВ

Одежда для малышей изготовлена из высококачественного 100% хлопка.

На сайте Вы можете подобрать необходимые одежду и аксессуары для своего малыша.

WWW.ALARYSPEOPLE.COM

ГРУППА В [ВКОНТАКТЕ 'Alarys People'](#)

У нас регулярно проходят розыгрыши призов, акции и гибкая система лояльности для постоянных покупателей!

Скидка 15% по промокоду МАМА15

Не упустите свой шанс выгодно приобрести высококлассные вещи для своего малыша!