bloom mama

Первые 6 недель Бережный перезапуск после родов

Полный гид по восстановлению — тела, эмоций и себя

Вам не нужно «быстро прийти в форму». Вам нужна поддержка.

- Изменения в теле
- Недели 1–2
- Недели 3–4
- Недели 5–6
- Тазовое дно
- Кесарево сечение
- Диастаз
- Психическое здоровье
- Кормление
- Питание
- Сон
- Ежедневный перезапуск

СЛОВО ОСНОВАТЕЛЬНИЦЫ

Я написала это, потому что мне это было нужно.

Я создавала Bloom Mama, не вставая с кровати. После экстренного кесарева сечения в декабре 2025 года я вернулась домой с сыном и листовкой — и почти больше ни с чем. Никто не объяснил, что нормально. Никто не сказал, когда стоит волноваться. Никто не помог мне чувствовать себя менее одинокой в 3 часа ночи.

Поэтому я сделала то, чего мне так не хватало. Этот гид — разговор, который я хотела бы, чтобы кто-то провёл со мной: честный, спокойный, основанный на доказательствах и на вашей стороне. Вас не нужно чинить. Вам нужна поддержка.

Я очень рада, что вы здесь.

— Имане
ОСНОВАТЕЛЬНИЦА BLOOM MAMA

В ЭТОМ ГИДЕ

Что вас ждёт

01 **Что происходит с вашим телом**
Физические изменения, гормоны и тревожные признаки

02 **Недели 1–2: режим выживания**
Отдых, защита и то, что действительно важно

03 **Недели 3–4: возвращение к себе**
Мягкое движение и внимание к эмоциям

04 **Недели 5–6: мягкая сила**
Восстанавливаем уверенность и мышцы кора

05 **Ваше тазовое дно**
Почему это важно и с чего начать

06 **Восстановление после кесарева**
Отдельные рекомендации для оперативных родов

07 **Диастаз**
Как понять и что делать с расхождением мышц живота

08 **Эмоциональное восстановление и психическое здоровье**
Послеродовая хандра, депрессия и просьба о помощи

09 **Кормление без давления**
Грудное вскармливание, смесь и поддержка

10 **Питание для вашего тела**
Что есть и почему это важно сейчас

11 **Сон: как есть на самом деле**
Стратегии и успокоение нервной системы

12 **Ваш бережный перезапуск дня**
Одно маленькое дело за раз

БЕРЕЖНАЯ КАРТА

Первые шесть недель — коротко

Восстановление идёт не по прямой, но примерно так оно выглядит. Пусть это будет компас, а не дедлайн.

Дни 0–7

Полный покой. Выделения, гормональные изменения, учимся кормить.

Недели 1–2

Режим выживания. Восстанавливаемся лёжа. Принимаем любую помощь.

Недели 3–4

Мягкое возвращение. Короткие прогулки, дыхание, внимание к себе.

Недели 5–6

Бережное восстановление. Тазовое дно, мягкая работа с кором, осмотр через 6 недель.

Дальше

Восстановление продолжается. Это только начало.

Основное внутреннее заживление — слои после кесарева, тазовое дно, брюшная стенка — продолжается 6–18 месяцев. Осмотр через 6 недель — это старт, а не финиш.

01 ГЛАВА ПЕРВАЯ

Что происходит с вашим телом

Когда понимаешь, что происходит, легче быть к себе добрее.

Первые 24–72 часа

Сразу после родов в организме начинается огромная гормональная перестройка. Эстроген и прогестерон, которые во время беременности были на пике, резко падают. Это падение запускает выработку молока, но также делает первые дни эмоционально уязвимыми. Матка начинает сокращаться до прежнего размера (инволюция) — вы можете ощущать это как спазмы, особенно во время кормления.

- **Лохии (послеродовые выделения)** — нормальны до 6 недель. Сначала красные, затем розовые, потом белые или желтоватые.
- **Послеродовые схватки** — сокращения матки, сильнее при повторных родах и во время грудного вскармливания.
- **Боль в промежности или чувствительность шва после кесарева** — и то и другое нормально и должно ослабевать с каждым днём.
- **Ночная потливость** — организм избавляется от лишней жидкости, накопленной за беременность. Это совершенно нормально.
- **Нагрубание груди** при приходе молока, обычно на 2–5 день. Помогают капустные листья и тёплый душ.

Гормоны и настроение

Гормональный спад после родов — реальный и значительный. В течение 24 часов после родов уровень прогестерона падает более чем в 100 раз. Вместе с недосыпом, физическим восстановлением и огромной психологической перестройкой это объясняет, почему слёзы, тревога и ощущение перегрузки в первые две недели так распространены. **Это биология, а не признак того, что с вами что-то не так.**

ТРЕВОЖНЫЕ ПРИЗНАКИ — ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ СЕГОДНЯ

- ! Сильное кровотечение: больше одной прокладки в час на протяжении 2 часов и дольше
- ! Выделения с неприятным запахом, температура выше 38 °C или боль/отёк одной ноги
- ! Рана выглядит воспалённой (горячая, красная, мокнет, расходится)
- ! Не получается помочиться или это очень больно
- ! Признаки послеродового психоза (спутанность, галлюцинации, резкие перепады настроения) — **немедленно обратитесь за экстренной помощью**

02

ГЛАВА ВТОРАЯ

Недели 1–2: режим выживания

Главное: отдых, защита и умение принимать помощь.

Период «уединения»

Во многих культурах первые 40 дней после родов считаются защищённым, особым временем. От вас не ждут, что вы будете всё успевать, — от вас ждут восстановления. Современное западное общество во многом отказалось от этой идеи, но ваше тело — нет. С точки зрения биологии это самый интенсивный период восстановления в вашей жизни.

ДЕЛАЙТЕ

- ✓ Как можно больше лежите
- ✓ Принимайте любые предложения помощи
- ✓ Ешьте тёплую, легко усваиваемую еду
- ✓ Пейте 2–3 литра воды в день
- ✓ Гости — ненадолго: берегите силы

ИЗБЕГАЙТЕ

- ✕ Подниматься по лестнице чаще одного-двух раз в день
- ✕ Поднимать что-то тяжелее малыша
- ✕ Домашние дела — по возможности не делайте их вовсе
- ✕ Долго сидеть на швах
- ✕ Водить машину минимум 6 недель (особенно после кесарева)

Физическое восстановление — что нормально

- Лохии ещё обильные и красные — меняйте прокладку каждые 2–4 часа
- Сидеть, ходить и стоять может быть неудобно
- Вы можете чувствовать дрожь, плаксивость или перегрузку, особенно на 3–5 день (послеродовая хандра)
- Нагрубание груди достигает пика примерно на 3–5 день — частые кормления или сцеживание приносят облегчение
- Стул может задерживаться — помогают клетчатка, жидкость и мягкое движение

✦

Сейчас ваша единственная задача — восстанавливаться. Всё остальное подождёт.

03

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

Недели 3–4: возвращение к себе

Главное: мягкое внимание к себе, спокойное движение, эмоциональные отметки.

Что меняется в теле

К 3-й неделе лохии должны посветлеть до розоватого или коричневатого цвета. Матка примерно вернулась на своё место. После естественных родов боль в промежности должна уменьшаться. Шов после кесарева снаружи должен закрыться, хотя внутреннее заживление продолжается месяцами. Усталость остаётся сильной — это совершенно нормально.

Движение — с чего начать

- **Короткие спокойные прогулки:** 5–10 минут по ровной поверхности в комфортном темпе — увеличивайте постепенно
- **Диафрагмальное дыхание:** лягте, глубоко вдохните в живот, медленно выдохните. 5 минут в день
- **Мягкая растяжка:** вращения шеей и плечами, движения стопами для кровообращения
- **Лестница:** можно, но не спешите и держитесь за перила
- **Пока нельзя:** бег, интервальные тренировки, тяжести, подъёмы корпуса, скручивания, планка

ЕЖЕДНЕВНАЯ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ОТМЕТКА

Съела ли я сегодня что-то питательное? Поговорила ли с другим взрослым? Чувствую ли я стойкую подавленность или тревогу — не просто усталость? Чувствую ли я связь с малышом, пусть даже неидеальную? Есть ли что-то, что мне нужно, но о чём я ещё не попросила?

✦

Прогресс на этом этапе измеряется часами, а не неделями.

04

ГЛАВА ЧЕТВЁРТАЯ

Недели 5–6: мягкая сила

Главное: бережно восстанавливать тело и уверенность вместе.

Осмотр через 6 недель — чего ожидать

Осмотр через 6 недель — это не зелёный свет, чтобы «вернуться к нормальной жизни». Это минимальная проверка безопасности. Тазовое дно, мышцы живота и гормональный фон могут быть не готовы к нагрузкам высокой интенсивности ещё 3–6 месяцев, а то и дольше, особенно если вы кормите грудью (уровень релаксина остаётся повышенным). **Попросите на этом приёме направление к физиотерапевту по тазовому дну.**

МОЖНО НАЧИНАТЬ

- ✓ Более долгие прогулки — до 20–30 минут в комфортном темпе
- ✓ Упражнения для тазового дна (Кегель) — 3 подхода по 10, удерживая 5 секунд
- ✓ Мягкая работа с кором: скольжение пяток, подъёмы ног, «мёртвый жук» (без боли в тазу)
- ✓ Послеродовая йога или пилатес — специальные занятия после родов
- ✓ Плавание — когда закончились выделения и зажили раны

ПОКА НЕЛЬЗЯ

- ✕ Бег, прыжки и нагрузки высокой интенсивности
- ✕ Подъём тяжестей (более 10 кг)
- ✕ Классические подъёмы корпуса, скручивания или полная планка
- ✕ Возвращение к тренировкам в прежнем объёме
- ✕ Всё, что вызывает боль, тяжесть или подтекание

✦

Восстанавливаясь медленно, вы строите то, что будет надолго.

05

ГЛАВА ПЯТАЯ

Ваше тазовое дно

Одна из самых важных — и самых забытых — частей восстановления.

Что такое тазовое дно?

Тазовое дно — это «гамак» из мышц в основании таза. Во время беременности он держит вес растущего малыша. При естественных родах он растягивается невероятно сильно. Даже при кесаревом сечении сама беременность создаёт на него большую нагрузку. Его слабость влияет на контроль мочевого пузыря, работу кишечника, комфорт в интимной жизни и устойчивость корпуса — часто годами, если этим не заниматься.

Признаки, что тазовому дну нужно внимание

- Подтекание мочи при кашле, чихании, смехе или прыжках
- Внезапные сильные позывы, которые трудно сдержать
- Ощущение тяжести или «выпячивания» во влагалище (может говорить о пролапсе)
- Боль или дискомфорт при близости (когда вы к ней вернётесь)
- Трудно полностью опорожнить мочевой пузырь или кишечник

Как делать упражнение Кегеля

1. **Найдите мышцы**
   Представьте, что останавливаете поток мочи, — это они.
2. **Поднимите и удерживайте**
   Мягко подтяните внутрь и вверх. Удерживайте 5 секунд. Не задерживайте дыхание.
3. **Полностью расслабьте**
   Отпустите до конца — расслабление так же важно, как сокращение.
4. **Повторяйте**
   10 повторений 3 раза в день. Постепенно доведите удержание до 10 секунд.
5. **Добавьте быстрые сокращения**
   Короткие сокращения по 1 секунде × 10 — тренируют рефлекторную силу.

ВАЖНО: ОБРАТИТЕСЬ К ФИЗИОТЕРАПЕВТУ ПО ТАЗОВОМУ ДНУ

- ! Одних упражнений Кегеля хватает не всем — у некоторых тазовое дно гипертонусное (слишком напряжено)
- ! Физиотерапевт оценит именно вашу ситуацию и подберёт упражнения
- ! Попросите направление у врача — это медицинская специальность, а не роскошь
- ! Приложения и общие упражнения не заменяют профессиональный осмотр

06

ГЛАВА ШЕСТАЯ

Восстановление после кесарева

Плановое или экстренное — кесарево сечение это серьёзная операция.

Что происходит внутри

При кесаревом сечении рассекают семь слоёв тканей: кожу, жир, фасцию, влагалище прямой мышцы живота, сами мышцы живота (их раздвигают, а не разрезают), брюшину и матку. Каждый слой заживает в своём темпе. Внешний шов может выглядеть зажившим уже через 6 недель, но внутреннее заживление продолжается до 12–18 месяцев. Нервы вокруг шва могут месяцами оставаться онемевшими, чувствительными или зудеть, пока восстанавливаются. Это совершенно нормально.

ДЕЛАЙТЕ

- ✓ Держите рану чистой и сухой первые 2 недели
- ✓ Носите мягкое хлопковое бельё с высокой посадкой
- ✓ Придерживайте шов, когда кашляете или смеётесь
- ✓ Массаж рубца — с 6-й недели (когда всё полностью зажило)
- ✓ Ежедневно проверяйте признаки инфекции

ИЗБЕГАЙТЕ

- ✕ Вождение — минимум 6 недель
- ✕ Поднимать что-то тяжелее малыша
- ✕ Поначалу лишний раз ходить по лестнице
- ✕ Плавание, пока рана полностью не закрылась
- ✕ Интенсивные нагрузки в течение 3–6 месяцев

Массаж рубца — с 6–8 недель

Когда рана полностью закрылась (нет корочек и открытых участков), мягкий массаж рубца помогает предотвратить спайки — внутреннюю рубцовую ткань, которая может вызывать боль, ограничивать движение или мешать работе мочевого пузыря. С небольшим количеством масла (витамин Е, кокосовое или шиповника) мягко смещайте рубцовую ткань во всех направлениях — вверх, вниз, в стороны и по кругу. Начинайте очень бережно, по 2–3 минуты в день.

СВЯЖИТЕСЬ С ВРАЧОМ ИЛИ АКУШЕРКОЙ, ЕСЛИ НА РАНЕ

- ! Покраснение распространяется за края раны, есть жар или отёк
- ! Жёлтые или зелёные выделения либо неприятный запах
- ! Рана расходится — даже частично
- ! Температура выше 38 °C вместе с изменениями раны

07

ГЛАВА СЕДЬМАЯ

Диастаз

В конце беременности расхождение мышц живота бывает почти у 100% женщин.

Что такое диастаз?

Диастаз прямых мышц живота — это расхождение двух половин прямой мышцы («кубиков пресса») по белой линии. Во время беременности матка раздвигает эти мышцы, освобождая место для малыша. К третьему триместру практически у всех беременных есть то или иное расхождение. У большинства оно заметно уменьшается за первые 8 недель, но у многих сохраняется и требует целенаправленной реабилитации.

Как проверить себя (после 6 недель)

1. **Лягте на спину**
   Колени согнуты, стопы на полу. Расслабьте живот.
2. **Положите пальцы поперёк**
   По средней линии живота на уровне пупка.
3. **Поднимите только голову**
   Как при маленьком скручивании — без напряжения.
4. **Найдите щель**
   Сосчитайте, сколько пальцев помещается между мышцами.
5. **Проверьте и натяжение**
   Щель с хорошим натяжением тревожит меньше, чем широкая и мягкая.

ЧТО НОРМАЛЬНО, А ЧТО НЕТ

Расхождение в 1–2 пальца с хорошим натяжением обычно не страшно. Расхождение в 3 пальца и больше или любое расхождение со слабым натяжением (мягкое, «губчатое» на ощупь) стоит показать физиотерапевту по женскому здоровью.

Чего избегать при диастазе

- Подъёмов корпуса, скручиваний и любых движений, при которых живот по средней линии «выпячивается»
- Подъёма тяжестей, пока расхождение не уменьшилось
- Интенсивного кардио или интервальных тренировок, пока не восстановилась работа кора

✦

Мышцы живота восстановятся. Им нужны время и правильная поддержка.

ГЛАВА ВОСЬМАЯ

08 Эмоциональное восстановление и психическое здоровье

То, к чему никто не готовит — и в чём каждая заслуживает поддержки.

Послеродовая хандра или послеродовая депрессия

Важно знать разницу. Послеродовая хандра проходит. Послеродовая депрессия — нет, но она хорошо лечится, и просить о помощи — не слабость.

Послеродовая хандра

- Начинается через 2–5 дней после родов
- Плаксивость, раздражительность, перегрузка
- Проходит сама в течение 2 недель
- Связана с гормональным спадом
- Очень часто — до 80% мам

Послеродовая депрессия

- Может начаться в любой момент первого года
- Стойкая подавленность, пустота, тревога
- Не проходит без поддержки
- Влияет на привязанность и повседневную жизнь
- Бывает у 1 из 5 мам — и лечится

Обратитесь к специалисту, если вы замечаете

- Стойкую грусть, пустоту или безнадёжность дольше 2 недель
- Тревогу, которая кажется непреодолимой или неконтролируемой
- Навязчивые мысли о том, чтобы навредить себе или малышу, — частые при послеродовой депрессии и тревоге, **это не ваша вина**
- Ощущение полной отстранённости от малыша
- Не можете уснуть, даже когда малыш спит, или спите слишком много
- Ощущение, что семье было бы лучше без вас

✦

Послеродовая депрессия — не слабость и не провал. Это болезнь, и она лечится.

09

ГЛАВА ДЕВЯТАЯ

Кормление без давления

Накормленный малыш и поддержанная мама — важно и то и другое.

Грудное вскармливание: о чём молчат

Грудное вскармливание естественно, но не всегда просто. Трудности с прикладыванием, боль в сосках, нагрубание, избыток или нехватка молока, частые «кластерные» кормления — всё это может сделать первые недели сложными. Это не значит, что у вас не получается. Это значит, что вы с малышом вместе осваиваете новый навык — часто на грани сил. Большинство проблем решаются с правильной поддержкой.

- При трудностях с прикладыванием обратитесь к сертифицированному консультанту по грудному вскармливанию (IBCLC) — ранняя поддержка очень помогает
- Кластерные кормления (каждые 30–60 минут) нормальны во время скачков роста и не означают нехватку молока
- Ланолин или грудное молоко на сосках после кормления помогают заживлению
- Кормите по требованию (8–12 раз в сутки в первые недели), чтобы наладить лактацию
- Короткая уздечка языка встречается часто и может мешать кормлению — попросите врача проверить

ЕСЛИ ВЫ ВЫБИРАЕТЕ ИЛИ ВЫНУЖДЕНЫ КОРМИТЬ СМЕСЬЮ

Кормление смесью — абсолютно правильный выбор. Ваш малыш будет хорошо расти, а вы имеете право кормить так, как подходит вашей семье, без чувства вины. Если вы прекращаете грудное вскармливание: по возможности снижайте постепенно, чтобы избежать мастита, носите поддерживающий бюстгальтер и будьте готовы к нескольким дням дискомфорта.

Как питаться самой, пока вы кормите

- Грудное вскармливание требует около 500 дополнительных калорий в день — ешьте, не ограничивайте себя
- Пейте достаточно: большой стакан воды на каждое кормление
- Продукты, богатые железом, помогают бороться с послеродовой усталостью (красное мясо, чечевица, тёмная листовая зелень)
- Омега-3 (жирная рыба, льняное семя) поддерживают ваше настроение и развитие мозга малыша

✦

Как бы вы ни кормили малыша — вы делаете это с любовью.

10 ГЛАВА ДЕСЯТАЯ

Питание для вашего тела

Сейчас еда — это лекарство. Хорошо питаться — не роскошь, а восстановление.

Почему питание важно после родов

Ваше тело одновременно восстанавливает ткани, вырабатывает гормоны, возможно, кормит грудью и живёт в условиях прерывистого сна. Питание напрямую влияет на заживление ран, энергию, настроение, выработку молока и скорость восстановления. Сейчас точно не время ограничивать себя в еде или «возвращать прежнюю фигуру».

Главные питательные вещества

- **Железо:** восполняет кровопотерю после родов — красное мясо, чечевица, шпинат, обогащённые хлопья
- **Белок:** необходим для восстановления тканей — яйца, рыба, курица, бобовые, греческий йогурт
- **Кальций:** особенно при грудном вскармливании — молочные продукты, миндаль, брокколи
- **Омега-3:** поддерживают настроение и снижают риск послеродовой депрессии — лосось, скумбрия, грецкие орехи
- **Витамин D:** дефицит после родов очень распространён — часто рекомендуют ежедневную добавку 400–800 МЕ
- **Фолаты и витамины группы B:** восстановление клеток и энергия — листовая зелень, яйца, цельные злаки
- **Цинк:** иммунитет и заживление — тыквенные семечки, мясо, нут

КОГДА ГОТОВИТЬ КАЖЕТСЯ НЕВОЗМОЖНЫМ

Наготовьте заранее во время беременности или попросите друзей и родных приносить еду в первые недели. Ленивая овсянка, смузи и супы в одной кастрюле почти не требуют сил. Держите перекусы под рукой — орехи, фрукты, сыр, варёные яйца рядом с местом кормления. Тёплая еда лучше холодной: она помогает пищеварению и согревает в период восстановления.

✦

Всё питательное, что вы едите, — это забота о себе.

ГЛАВА ОДИННАДЦАТАЯ

11 Сон: как есть на самом деле

Недосып — это действительно тяжело. Понимание помогает.

Что на самом деле делает недосып

Если каждую ночь недосыпать 2–3 часа, это влияет на мышление примерно как алкоголь. Страдают память, контроль эмоций, переносимость боли, способность принимать решения и иммунитет. Мы говорим это не чтобы напугать, а чтобы объяснить, почему вы так себя чувствуете. Вы не сломались. Вы сильно недосыпаете, выполняя самую трудную работу в своей жизни.

Стратегии на основе доказательств

- Лучше один более долгий отрезок сна в сутки (3–4 часа), чем много коротких
- Делите ночи: даже при грудном вскармливании партнёр может успокаивать малыша между кормлениями
- Уберите экраны за 30 минут до любого сна — синий свет подавляет мелатонин
- Пусть в комнате будет темно и прохладно (оптимально 16–18 °C)
- Не пейте кофеин после 14:00 — он выводится наполовину примерно за 6 часов
- «Спите, когда спит малыш» работает, только если получается; если нет — отдых тоже ценен

ТЕХНИКИ УСПОКОЕНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Дыхание 4-7-8: вдох на 4 счёта, задержка на 7, выдох на 8 — включает парасимпатическую систему. Сканирование тела: мысленно расслабляйте каждую часть тела от пальцев ног до головы. Прохладная вода на запястья и лицо может быстро успокоить. 20 минут лежать неподвижно с закрытыми глазами — уже восстановление, даже без сна.

✦

Это временно. Сон вернётся.

ГЛАВА ДВЕНАДЦАТАЯ

12 Ваш бережный перезапуск дня

Опора для самых трудных дней, когда всего слишком много.

Минимальный день — всего пять дел

1. **Попейте**
   Выпейте полный стакан воды в течение 30 минут после пробуждения.
2. **Поешьте**
   Съешьте хотя бы одно тёплое, настоящее блюдо, а не только перекусы.
3. **Подвигайтесь**
   Выйдите на улицу хотя бы на 5 минут — свежий воздух меняет состояние нервной системы.
4. **Пообщайтесь**
   Поговорите хотя бы с одним взрослым — лично, по телефону, как угодно.
5. **Одна добрая мысль**
   Скажите себе то, что сказали бы подруге.

БЕРЕЖНОЕ НАМЕРЕНИЕ НА НЕДЕЛЮ (НЕ СПИСОК ДЕЛ)

Понедельник: замечать — что нужно моему телу на этой неделе? Среда: отдыхать осознанно — 20 минут намеренной тишины. Пятница: общаться — напишите человеку, рядом с которым вы чувствуете себя увиденной. Воскресенье: подводить итоги — назовите одно дело, которое у вас получилось на этой неделе, даже самое маленькое.

КОГДА СЕГОДНЯ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ТРУДНО

- Не обязательно делать все пять дел. Сделайте одно.
- Пережить трудный день — это уже достижение. Больше ничего не нужно.
- Попросить о помощи — это тоже действие, а не сдача.
- Позвоните акушерке или врачу, если вам тяжело. Для этого они и есть.

✦

Вы делаете нечто невероятное. В самые трудные дни — просто продолжайте.

bloom mama

Продолжайте восстановление

Bloom Mama — ваша ежедневная поддержка после родов: персональная помощь на основе доказательств на каждом шаге восстановления.

- **Ежедневные отметки о восстановлении**
  Подсказки по неделям с учётом типа родов
- **Полная программа восстановления**
  Постепенные и безопасные упражнения с 1-й по 12-ю неделю
- **Тазовое дно и диастаз**
  Программа на основе доказательств, без спортзала
- **Поддержка после кесарева**
  Рекомендации для восстановления после оперативных родов
- **Помощник Bloom AI**
  Спрашивайте что угодно и когда угодно — поддержка 24/7
- **Психическое здоровье и настроение**
  Отметки и полезные ресурсы, если вам тяжело
- **Питание и сон**
  Практичные советы из реальной жизни для уставших родителей

bloommama.app

Вы заслуживаете поддержки каждый день.