

Препараты, используемые в период подготовки к беременности, в период беременности и кормления:

Диета: исключить чай, кофе, газированные напитки, мясо (как минимум, красное). Акцент на теплой молочной пище. Утром съедать по 10 орехов миндаля, замоченного на ночь в теплой воде и очищенного от кожуры.

Ежедневные прогулки по 30 минут, привычные физические нагрузки

Ежедневное умашение тела подходящим маслом

№	Наименование препарата	Дозировка при подготовке к беременности и при беременности	Дозировка в период кормления	Примечания
1	Шатавари	¼ ч.л. утром и вечером	½ ч.л. утром и вечером	Запить либо растворить в теплом молоке с ½ ч.л.топленого масла
2	Чаванпраш	¼ ч.л. утром и вечером	½ ч.л. утром и вечером	Рассасать во рту, запить теплым молоком (можно с Шатавари и топленным маслом)
3	Лецитин	1 ч.л. во время еды 3 раза в день		Для укрепления нервной ткани
4	Куркума	¼ ч.л. во время еды		Для очищения кожи и крови, укрепления иммунитета, повышения гемоглобина
5	Ашвагандха	¼ ч.л. утром и вечером		Для снижения тонуса матки – 1-2 недели
6	Теджас		½ - 2/3 ч.л. на 1 ст. кипятка, настоять 15 минут, пить в теплом виде	Улучшение лактации, питание почек

При гестозах (дополнительно)

Ограничить соль

Ограничения приема жидкости: не пить после еды, не пить 2 часа до сна

Лечебные позы: коленно-локтевая, подушку под ноги на время сна

№	Наименование препарата	Дозировка при подготовке к беременности и при беременности	Примечания
1	Теджас	½ - 2/3 ч.л. на 1 ст. кипятка, настоять 15 минут, пить в теплом виде натошак, за 15 минут до обеда и ужина	При отеках, наличии белка в моче
2	Цистон	1 таблетка 2 раза в день натошак, за 15 минут до обеда и ужина	При наличии белка в моче
3	Отвар боярышника	1 ст.л. на 500 мл воды, кипятить на медленном огне 20 минут, процедить, отжать, разделить на 3 приема, принимать до или во время еды	При повышенном давлении
4	Арджуна	1 капсула 1 раз в день, утром, 5-7 дней	При повышенном давлении