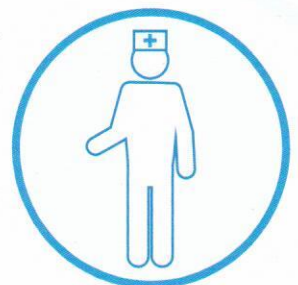
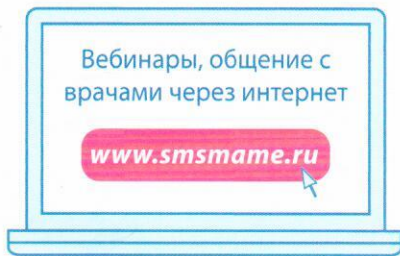




Бесплатный помощник СМСмаме в Вашем мобильном телефоне



Во время беременности и после рождения малыша



СМСмаме теперь и здесь:



Подписаться на СМСмаме - ПОЛЕЗНО! ЛЕГКО! БЕСПЛАТНО!

Теперь вы можете выбрать наиболее удобный способ доставки советов о здоровье:



Чтобы получать бесплатную СМС-рассылку, отправьте со своего телефона слово **МАМА** на номер 5253.



Чтобы получать бесплатную рассылку в Telegram, введите в строке поиска Telegram слово **smsmame** и, найдя группу, отправьте слово **МАМА**.



Скачайте бесплатное мобильное приложение **СМСМАМЕ** в AppStore.



О том, как присоединиться к группе в WhatsApp узнайте на нашем сайте **smsmame.ru**.



Чтобы получать рассылку по Email - зарегистрируйтесь на сайте **smsmame.ru**.



Также присоединяйтесь к нашим группам ВКонтakte, FaceBook, YouTube, Instagram!

СМСмаме - актуальная и полезная информация, советы и напоминания о важных этапах беременности и развития ребенка.

Сообщения разработаны ведущими российскими специалистами. Программа СМСмаме одобрена Министерством Здравоохранения РФ.

Подробнее о программе: **SMSmame.ru** или **СМСмаме.РФ**



Бросаемкурить.РФ - полезный ресурс для тех, кто желает отказаться от вредной привычки.

СМСмаме - забота о здоровье матери и ребенка в Вашем мобильном телефоне!



Как подготовиться к родам?



Как правильно питаться?



Каких посетить врачей?

Какие сдать анализы?

Как оформить декрет?

Какие полагаются пособия?

Как кормить грудью малыша?



Как делать массаж?

Как развивается ребенок?

