



ТОЛҒАҚ ПАЙДА БОЛҒАН КЕЗДЕГІ КҮНДЕЛІК ЖҮРГІЗУ НҰСҚАСЫ

Уақыт (толғақ басталуы)	Ұзақтығы (қанша секундтар)	Аралық (аралық уақыт екеуінің арасында толғақ)	Пікір (қарқындылығы толғақ, тамақ, тыныс алу, шырыштың пайда болуы, жағдайы ұрық көпіршігі, басқа оқиғалар)
01 ч. 46 мин	25 сек		Ұйықтай алмаймын
02 ч. 03 мин	35 сек	17 мин	Шырыштың пайда болуы кешкі 6-да
02 ч. 18 мин	28 сек	15 мин	Сұйық нәжіс

Толғақ **50 секундқа** созылғанда, әр 5 минут сайын қайталанса – **перзентханаға барыңыз**

МА!МА! ҚОСЫМШАСЫН ЖҮКТЕП АЛЫҢЫЗ

Жүктілік пен ана болу туралы сенімді нұсқаулық. Біз бұл курсты сіздің өміріңіздегі ең маңызды саяхатқа қажетті білім, қолдау және сенімділік беру үшін жасадық.



@mama_online.kz

+7 707 634 9675

