

- **1-4 недели:** кисломолочные продукты (особенно творог), зеленые овощи, яйца, брокколи, шпинат, овсяная каша, индейка;
- **5-10 недели:** кисломолочные продукты, квашеная капуста, сухофрукты, нежирная говядина, фрукты, морсы;
- **11-16 недели:** молоко и кисломолочные продукты (творог, кефир, сыры), нежирные рыба и мясо, фрукты и овощи;
- **17-24 недели:** капуста, болгарский перец, морковь, постное мясо птицы, кролика, рыба, яйца, ягоды, зелень;
- **25-28 недели:** зерновые каши (овсяная, гречневая), супы на нежирном бульоне, тушенное овощи, запеченное или отварное мясо.
- **29-34 недели:** красная рыба, орехи, яйца, кисломолочные продукты.
- **35-40 недели:** свежие фрукты, тушеные овощи, салаты, мясо в небольших количествах.

Что должно ежедневно присутствовать в Вашем рационе?



1 яйцо 50-70 г
творога и/или 15-20 г сыра (простомашин)

0,25-0,5 л молока (кефира, простомашин)

100-150 г мяса (птицы, рыбы)

500-600 г овощей



200-300 г фруктов и ягод - до 200 г

хлеб ржаной и пшеничный - до 60 г

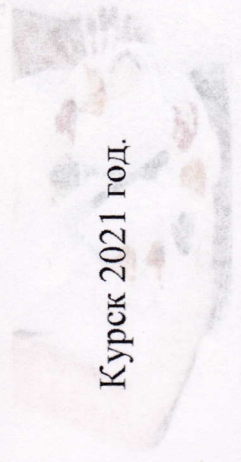
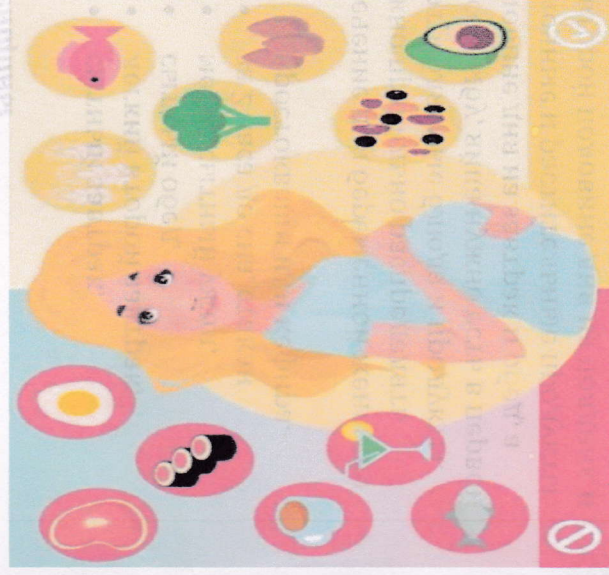
круты и макароны - до 60 г

масло сливочное/растительное - 20/15 г



ОКУ «Центр сопровождения замещающих семей и граждан из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»

Питание будущей мамы



Курск 2021 год.

ОКУ «Центр сопровождения»,
Курск, Союзная 29-А,
тел. 8(4712) 34 - 28 – 98
E-mail: otchet20-20@mail.ru
Сайт: centrsoopr.ru

Правильное питание- важное условие нормального течения беременности, сохранения здоровья ее самой матери и основа здоровья ее ребенка.

Рекомендуемая прибавки массы тела во время беременности для женщин с нормальным весом- 11,5 кг., для полных – 10,5п

Режим питания беременной женщины

- сытный завтрак,
- легкий второй завтрак,
- сытный обед,
- менее сытный ужин,
- за 2 часа до сна, стакан простокваши или кефира.

В течение дня беременной женщине нужно правильно распределять употребляемые блюда и продукты. Мясо, рыбу, яйца нужно есть в первой половине дня на завтрак и обед, а молочные и растительные продукты во второй половине дня на полдник и ужин.



В 1 триместре диетологи рекомендуют постепенно переходить на здоровое питание. Слишком резкая смена рациона не принесет пользы.

Питание на ранних стадиях беременности должно быть разнообразным.

В 1 триместре следует плавно вводить продукты, содержащие полезные микроэлементы. Самое важное: сохранить хорошее настроение и самочувствие у будущей мамы.

Во 2 триместре идет бурное развитие плода. В этот период необходимо включить в рацион продукты, которые способствуют дальнейшему росту малыша. Идет развитие головного мозга, дыхательных органов, происходит закладка зубов и укрепляется костная система. Маме необходимо употреблять блюда, содержащие кальций и витамин D.

В 3 триместре необходимо как можно больше внимания уделить калорийности пищи. В этот период велика вероятность быстрого набора веса, который может осложнить последние недели беременности и процесс родов.

При отеках, которые часто возникают в 3 триместре, следует проконсультироваться со специалистом и соблюдать специальную диету.

Для Вас важнее не калории, а качество пищи, ее натуральность.

Белки. Особое значение для нормального развития вашего ребенка имеет обеспечение его достаточным количеством белков животного происхождения (творог, йогурт, молоко и кисломолочные продукты, мясо, птица, рыба, яйцо) и белков растительного происхождения (зерновые культуры, крупы).

Жиры. Предпочитайте употреблять в пищу нерафинированные растительные масла: подсолнечное, оливковое. масла.

Фрукты и овощи – источник витаминов, минеральных солей, органических кислот, микроэлементов



Азбука воспитания

- ✓ Никогда не говори ребенку, что не будите его любить.
- ✓ Не будьте безразличными.
- ✓ В воспитании не должно быть слишком много строгости.
- ✓ Не навязывайте своему ребенку какую-то определенную роль.
- ✓ Не балуйте детей.
- ✓ Хорошее воспитание не зависит от количества денег.
- ✓ Проявляйте ласку к своим детям, демонстрируйте им свою любовь.
- ✓ Воспитание и общение с ребенком не должно зависеть от вашего настроения.
- ✓ Уделяйте время своему ребенку каждый день, они открыты для общения с вами.
- ✓ Обнимайте своих детей, пока они не выросли выше вас, но даже и тогда им требуется ласка.
- ✓ Больше доверяйте своим детям, делитесь с ними своими чувствами.

Создавайте в семье атмосферу радости, любви и уважения



*Берегите друг друга!
Добротой согревая!
Берегите друг друга!
Обижать не давайте!
Берегите друг друга!
Суету позабудьте.
И в минуты досуга
Рядом вместе побудьте!*



НАШИ КООРДИНАТЫ:
г. Курск, ул. Союзная, д. 29А
тел: 8 (4712) 34-28-98
email: otchet20-20@mail.ru
сайт: centrsovr.ru



ОКУ «Центр сопровождения замещающих семей и граждан из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»

Влияние семьи на развитие ребенка



*У родителей разные взгляды на жизнь, разные характеры, судьбы, но есть то, что всех объединяет – это дети.
Что надо сделать, чтобы дети были счастливы?
Чтобы однажды можно было сказать :
«Жизнь состоялась».
Что может быть важнее для родителей, чем дружба с собственным ребенком?*

Семья для ребенка – это место его рождения и основная среда обитания. Она определяет очень многое в жизни ребенка. Связь между родителями и детьми относится в наиболее сильным человеческим связям.

Благополучию ребенка способствуют доброжелательная атмосфера и такая система семейных отношений, которая дает чувство защищенности, любви и принятия, стимулирует и направляет его развитие.

Любовь родителей - величайший и незаменимый источник духовного и эмоционального развития ребенка, его нравственных качеств, чувства уверенности в себе. Позитивного восприятия мира.

Мама для ребенка – это весь мир, безграничная любовь, утешение, защита. Только рядом с матерью ребенок чувствует себя максимально комфортно. Ему не нужно подстраиваться, он может быть самим собой. Он знает, что рядом с мамой в безопасности. Она примет, услышит, поймет.

Влияние семьи:

✓ Семья обеспечивает базисное чувство безопасности. Которое является одним из основных условий нормального развития ребенка. Она дает ребенку возможность без опасений и страха взаимодействовать с внешним миром. Осваивать новые способы иге исследования и реагирования.

✓ Родители являются источником необходимого жизненного опыта. Дети учатся у них определенным способам и моделям поведения. Родители влияют на поведение ребенка, поощряя или осуждая определенный тип поведения, а также применяя наказание и определяя приемлемую для себя степень свободы действий ребенка.

✓ Общение в семье влияет на формирование мировоззрения ребенка, позволяет ему вырабатывать собственные нормы, взгляды, идеи о лишениях родителей родительских.

✓ Честность и порядочность – это составляющие, необходимые для развития счастливой личности. Когда ребенок растет в благополучной семье, он начинает с маленького возраста воспринимать радость и счастье как неотъемлемые атрибуты нормальной жизни. Он считает их исключением или чем-то таким, за что надо бороться всеми силами. В семье он получает навык успешного преодоления всевозможных трудностей. Это удачный опыт, который стоит пожелать каждому.



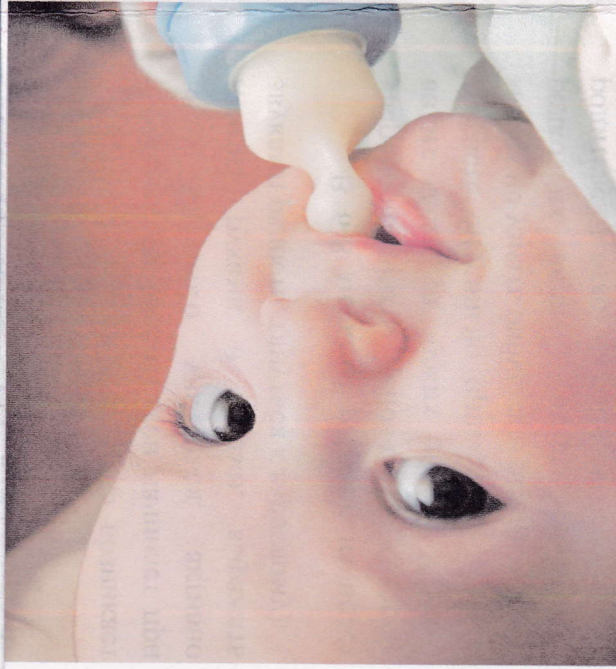
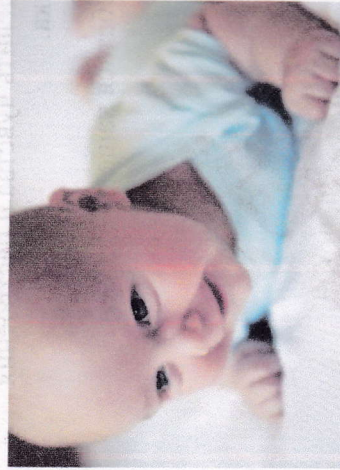
Формирование доверия

к людям

Основные моменты поведения, которые помогают формированию положительных взаимоотношений между взрослым и ребенком:

- всегда говорить с ребенком спокойно, с нежными интонациями;
- всегда смотреть ребенку в глаза, а если он отворачивается, попробовать придержать так, чтобы взгляд был направлен на вас;
- всегда удовлетворять нужды ребенка, а если это невозможно, спокойно объяснить, почему;
- всегда подходить к ребенку, когда он плачет, выяснять причину.

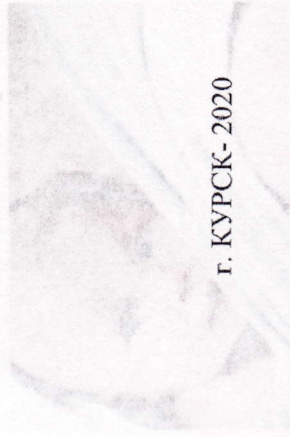
Привязанность развивается при помощи прикосновений, взгляда глаза в глаза, совместных движений, разговора, взаимодействия, совместных игр и еды.



**ОКУ «ЦЕНТР СОПРОВОЖДЕНИЯ
ЗАМЕЩАЮЩИХ СЕМЕЙ И ГРАЖДАН ИЗ
ЧИСЛА ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ,
ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ
РОДИТЕЛЕЙ»**



**Формирование у матери
привязанности к ребенку**



г. КУРСК- 2020

Наш адрес:

г. Курск, ул. Союзная, д. 29А

Тел: 8(4712)34-28-98

email: otchet20-20@mail.ru

Сайт: centrsopr.ru

Skype: [psucentr46](https://www.skype.com/name/psucentr46)

*Дети - это счастье, дети - это радость,
Дети - это в жизни
свезжий ветерок.*

*Их не заработать, это не награда,
Их по благодати
взрослым дарит Бог.*

Семья является средой, в которой формируется привязанность, вне семьи установление привязанности затруднено. Что дает семья ребенку? Базовый уход, предоставляемый теми взрослыми, к которым ребенок привязан, ежедневный и постоянный контакт с этими взрослыми. Ощущение защищенности и безопасности являются источником для развития, дают опыт переживания чувств, поддержку в трудную минуту и радость разделенного успеха. Степень развития у ребенка чувства доверия к другим людям и миру зависит от качества получаемой им материнской заботы и любви.

*Первичные привязанности,
формируемые в первый год жизни,
закладывают основу для дальнейшего
развития ребенка и его
взаимоотношений с родителями,
братьями, сестрами.*



Формирование привязанности

у ребенка:

В **3 месяца** у ребенка возникает "комплекс оживления" (он начинает при виде взрослого улыбаться, активно двигать руками и ногами, выражать звуками радость, тянуться к взрослому).

В **6-8 месяцев** ребенок начинает уверенно отличать членов семьи, которых видит часто, от чужих людей. В этом возрасте он сильно привязан к матери, может не узнать бабушек и дедушек, если редко их видит. Учится показывать родителей в ответ на вопросы "где мама?, где папа?".

В **10-12 месяцев** начинается формирование речи: сначала отдельные слова, затем формируется фразовая речь. Как правило, в этом возрасте ребенок начинает говорить со слов "мама", "папа", учится называть свое имя. Затем к ним добавляются значимые глаголы "пить", "дай", "играть" и т.д.

В возрасте **1,5 лет** второй раз возникает страх чужих.

Пути формирования привязанности

- Позитивное настроение, отношение к ребёнку.
- Расчёсывание волос (особенно у девочек).
- Чтение книг вместе с ребёнком.
- Игра с ребёнком.
- Разговоры с ребёнком о своих чувствах: что радует, что огорчает.
- Анализ ситуации, обиды, почему так случилось.
- Положительные физические контакты: обнять, приласкать.

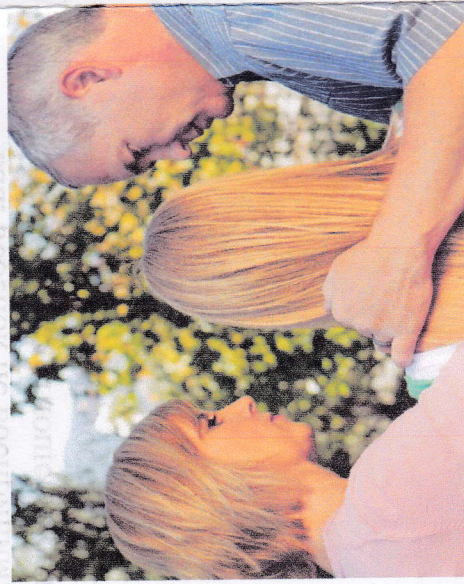
НЕ ЗАБУДЬТЕ!

- * 10 раз похвалить
- * 10 раз погладить
- * 10 раз посмотреть в глаза
- * Разделить чувства и настроения ребёнка.
- * Улыбаться чаще друг другу.



КАК ВЕСТИ СЕБЯ С РЕБЕНКОМ

1. Проявляйте ласку к своему ребенку, демонстрируйте ему свою любовь.
2. Будьте особенно внимательны и наблюдательны, обращайтесь внимание на любые изменения в поведении ребенка.
3. Старайтесь защитить ребенка всеми возможными средствами, если он в этом нуждается.
4. В период полового созревания мальчику важно получить поддержку и одобрение со стороны мамы, а девочке со стороны папы, как можно чаще.

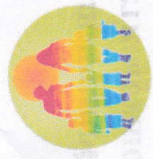


Лучшая профилактика ранней беременности – это предупреждение

Если ваших знаний о методах предохранения от нежелательной беременности не хватает, обратитесь к специалистам! Консультативную помощь по вопросам психосоциального развития, интимной гигиены, профилактики беременности, незапланированной беременности, аборта и выбора контрацепции можно получить при обращении к специалистам: врачу гинекологу детского и подросткового возраста, урологу-андрологу.

Не стесняйтесь деликатной темы, будьте внимательны к подростку! И тогда, благодаря полученным знаниям и вашей заботе, он сможет избежать нежелательной беременности в раннем возрасте!

Наши координаты:
г. Курск, ул. Союзная, д. 29А
Тел: 8(4712)34-28-98
email otchet20-20@mail.ru



ОКУ «Центр сопровождения замещающих семей и граждан из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»

ПОЧЕМУ НАСТУПАЕТ РАННЯЯ БЕРЕМЕННОСТЬ (памятка для родителей подростка)



Основной причиной ранней беременности можно считать недостаточное половое воспитание подростков из-за того, что многие родители этим просто пренебрегают

Разговаривая с ребенком, вы:

1. Повышаете его информированность по этому «деликатному» вопросу и способствуете формированию у него ответственного отношения к своему здоровью.
2. Обучаете основным навыкам общения и принятия осознанных решений в вопросах взаимоотношений с представителями другого пола.
3. Формируете позитивное отношение к здоровому образу жизни, планированию семьи и ответственному родительству.
4. Формируете понимание необходимости ответственного сексуального поведения, отрицательного отношения к раннему началу половой жизни.

КАК ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ ОБ «ЭТОМ»!

ГОВОРИТЬ НА ТЕМУ ПОЛОВОГО ВОСПИТАНИЯ НУЖНО И С ДЕВОЧКАМИ, И С МАЛЬЧИКАМИ!!

1. Старайтесь разговаривать с своим ребенком на самые щекотливые темы открыто и откровенно, т.к. информация, полученная им из чужих уст, может быть недостоверной или даже опасной.



2. Рассказывайте о своих переживаниях в том возрасте, в котором сейчас ваш ребенок, не давая им негативных оценок. Ребенок будет их переживать с вашей позиции и воспринимать так, как воспринимали вы.
3. Будьте открыты для общения с ребенком, даже если вы чего-то не знаете или в чем-то сомневаетесь, не стесняйтесь сказать ему об этом.
4. Постарайтесь сделать так, чтобы ваш ребенок не воспринимал сексуальные отношения как нечто грязное и постыдное.

Для получения пособия необходимо обратиться в Комитет социальной защиты населения г. Курска по адресу: г. Курск ул. Тигорева 2/17 или в МФЦ и предоставить следующие документы:

- заявление в письменной форме о назначении ежемесячного пособия на ребенка с указанием в нем сведений о совокупном доходе семьи за три полных календарных месяца, предшествующие месяцу обращения за назначением ежемесячного пособия;

- документ, подтверждающий личность получателя пособия (паспорт или другой документ, удостоверяющий личность, в соответствии с законодательством РФ);
- свидетельство о рождении ребенка (оригинал, копия), на детей старше 16 лет - справку из школы;
- справку о составе семьи;
- номер личного счета, открытого в одном из филиалов: Сбербанка, Курскпромбанка, Банка Москвы, Россельхозбанка, Связь Банка (оригинал, копия);
- в случае необходимости представляются иные документы.

Наш адрес:

г. Курск, ул. Союзная, д. 29А

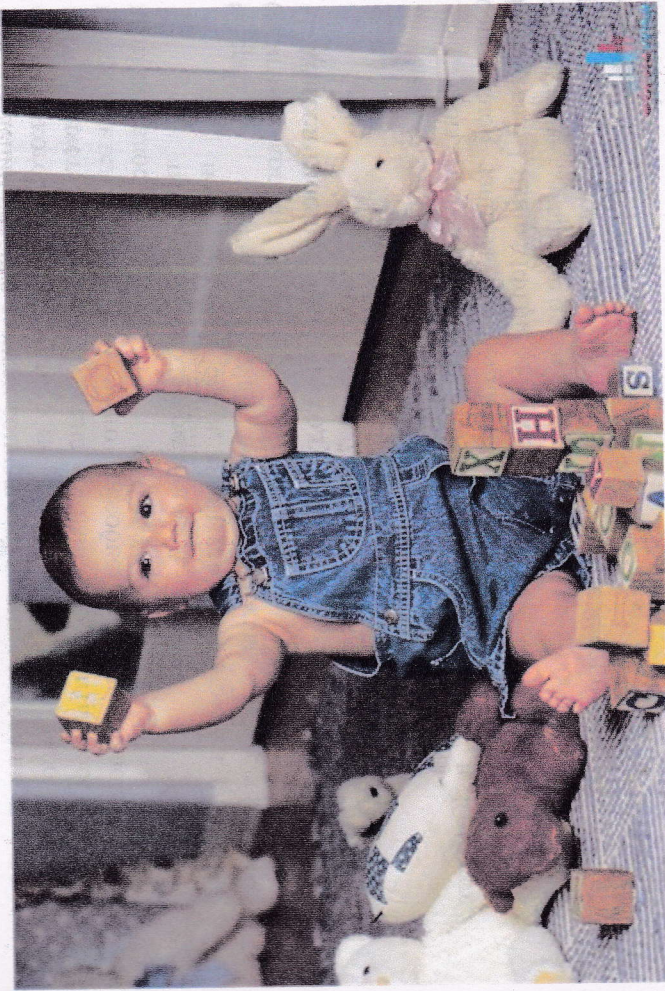
Тел: 8(4712)34-28-98

email: otchet-20-20@mail.ru

Сайт: centrsopr.ru

ОКУ «Центр сопровождения замещающих семей и граждан из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»

ОФОРМЛЕНИЕ ДЕТСКИХ ПОСОБИЙ



Курск 2021

Лица, имеющие детей, пользуются правом на получение детских пособий. На сегодняшний день, для указанной категории лиц предусмотрены следующие выплаты:

**Единовременное пособие при рождении ребенка
18886, 32 рублей.**

Для получения пособия необходимо обратиться в Комитет социальной защиты населения г. Курска по адресу: г. Курск ул. Пигорева 2/17 или МФЦ и предоставить следующие документы:

- письменное заявление о назначении единовременного пособия при рождении ребенка;
- справку о рождении ребенка (детей), выданную органами ЗАГС (справка действительна в течение 6 месяцев);
- в случае обращения за назначением единовременного пособия при рождении ребенка в орган социальной защиты населения по месту фактического проживания либо по месту пребывания дополнительно представляется справка из органа социальной защиты населения по месту жительства о том, что пособие не назначалось и не выплачивалось;
- трудовые книжки (оригиналы, копии);
- номер личного счета, открытого в одном из филиалов: Сбербанка, Курскпромбанка, Банка Москвы, Россельхозбанка (оригинал, копия).

**Ежемесячное пособие по уходу за ребенком до полутора лет
составляет 7 082,85 рубля**

Для получения пособия необходимо обратиться в Комитет социальной защиты населения г. Курска по адресу: г. Курск ул. Пигорева 2/17 или в МФЦ и предоставить следующие документы:

- письменное заявление о назначении ежемесячного пособия семьям при рождении второго, третьего и каждого последующего ребенка, с указанием в нем о неполучении одним из родителей аналогичного пособия;
- паспорт заявителя (оригинал, копия);
- свидетельства о рождении детей (оригиналы и копии);
- справку о составе семьи;
- номер личного счета, открытого в одном из филиалов: Сбербанка, Курскпромбанка, Банка Москвы, Россельхозбанка (оригинал, копия).

Ежемесячное пособие малоимущим семьям, имеющим детей, в которых оба родителя (или единственный родитель) являются студентами (обучающимися), и студентам (обучающимся), являющимися одинокими родителями – 3000 руб.

Для получения пособия необходимо обратиться в Комитет социальной защиты населения г. Курска по адресу: г. Курск ул. Пигорева 2/17 или в МФЦ и предоставить следующие документы:

- письменное заявление о назначении ежемесячного пособия по уходу за ребенком, с указанием в нем способа получения денежных средств;
- документ, подтверждающий совместное проживание на территории РФ ребенка с одним из родителей либо лицом, его заменяющим, осуществляющим уход за ним;
- свидетельства о рождении (усыновлении, установлении отцовства, смерти) всех детей (копии и оригиналы);
- трудовые книжки, дипломы (копия и оригинал);
- справку из органа государственной службы занятости населения о невыплате пособия по безработице, за исключением лиц, обучающихся по очной форме обучения в образовательных учреждениях;
- для одного из родителей в соответствующих случаях – справку с места работы (учебы, службы) о том, что он (она) не использует указанный отпуск и не получает пособие по уходу;
- паспорт родителей (оригиналы, копии 1, 2, 4, 5 страниц);
- для одного из родителей, если он прописан за пределами города Курска – справку из органа социальной защиты населения о неполучении им пособия по уходу за ребенком;
- справку с места учебы, подтверждающую, что лицо обучается по очной форме обучения, справку с места учебы о ранее выплаченном матери ребенка пособия по беременности и родам, копию приказа о предоставлении отпуска по уходу за ребенком;
- номер личного счета, открытого в одном из филиалов: Сбербанка, Курскпромбанка, Банка Москвы, Россельхозбанка (оригинал, копия).

**Ежемесячное пособие на ребенка (базовый размер) –
181,12 рубля, одинокой матери –362,26руб.**

Правило 8. Нет горячим процедурам

Гинекологи не советуют принимать горячие ванны. Они усиливают кровоток в малом тазу, что может негативно сказаться на вынашивании ребенка. У женщин с угрозой прерывания беременности горячая вода может вызвать кровотечение. По той же причине не нужно посещать сауну, париться в бане.

Правило 9. Ухаживать за кожей

Кожа беременной требует особого питания и ухода. Особенность в том, что на лице из-за эстрогенов появляются пигментные пятна, которые исчезнут сразу после родов. Но летом лучше защитить кожу от солнца специальным кремом с SPF 20 и выше.

Чтобы избежать появления растяжек на животе, бедрах и груди, кожу нужно увлажнять. Рекомендуется использовать специальный крем от растяжек.

Правило 10. Остерегаться стрессов

Тема гигиены затрагивает и психическую деятельность. Для будущей мамы важно избегать стрессовых ситуаций, меньше волноваться и переживать. Гормоны стресса могут повысить тонус матки, что приведет к появлению угрозы прерывания беременности. Чтобы сохранить психическое здоровье, лучше отказаться от просмотра новостей, перейти на спокойную работу и не вступать в конфликты с окружающими.



Наш адрес:

г. Курск, ул. Союзная, д. 29А

Тел: 8(4712)34-28-98

email: otchet20-20@mail.ru

Сайт: centrsopr.ru

Skype: psycentr46



ОКУ «ЦЕНТР ЗАЩИТЫ СЕМЕЙ И ГРАЖДАН ИЗ ЧИСЛА ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ»

Гигиена для беременных женщин

В период беременности организм женщины перестраивается на новый режим функционирования. У нее изменяется соотношение гормонов, положение внутренних органов и особенности функционирования организма. Поэтому для беременной отличаются гигиенические требования, под которые нужно перестроить свой образ жизни.



г. Курск – 2021 год

10 правил гигиены во время беременности

Ограничений и рекомендаций для гигиены периода беременности много. Условно можно выделить основные 10 правил, которые должна соблюдать будущая мама, чтобы сохранить свое здоровье и не навредить ребенку.

Правило 1. Придерживаться режима дня

Для беременной важно ложиться отдыхать вечером до 22-23 часов. В ночное время во сне у всех людей вырабатывается гормон мелатонин, который координирует работу всех эндокринных желез и головного мозга. От правильной секреции гормонов зависит вынашивание плода. Поэтому в гигиене труда для беременных установлен запрет на работу в ночное время и по 12 часов.

Правило 2. Правильно питаться

Потребность в питательных веществах и витаминах в период беременности увеличивается в 2 раза, а процесс переваривания пищи изменяется, замедляется перистальтика кишечника, снижается выработка соляной кислоты в желудке. Поэтому питание во время беременности должно соответствовать следующим требованиям гигиены:

- сбалансированное по составу;
- содержать достаточное количество витаминов;
- небольшими порциями, но не реже 4 раз в сутки;
- без красителей, консервантов и других токсичных веществ.

Из рациона исключают алкоголь, уменьшают количество сладкого, жирного, увеличивают долю овощей и фруктов. Но только при помощи питания увеличить потребление витаминов не получится. Для беременных существуют особые витаминные комплексы, которые содержат все необходимые компоненты в нужных пропорциях.



Правило 3. Свежий воздух

В период беременности потребность в кислороде возрастает, поэтому важны прогулки на свежем воздухе. С точки зрения гигиены, лучше гулять в парке, где нет шумной дороги и большого количества машин. В жаркое время года это делают вечером, во время захода солнца.

В квартире для поддержания гигиены необходимо как можно чаще проветривать комнаты. Пыль, которая оседает на вещах и полу, содержит большое количество аллергенов и вредных веществ. Поэтому для здоровья будущей мамы нужно делать ежедневную влажную уборку.

Правило 4. Подходящая одежда

Требования личной гигиены к выбору одежды для беременных простые. Она должна быть из натуральных тканей, дышащая, не пережимать тело. Когда живот начинает увеличиваться, лучше носить брюки на широком эластичном поясе или перейти на комбинезоны и платья.

Нижнее белье должно быть из хлопка. Грудь за беременность может увеличиться на 1-2 размера, поэтому бюстгалтер придется поменять. Но покупать лучше модели без жестких косточек.

Правило 5. Нет каблукам

Особенность осанки беременных – смещение центра тяжести. Поэтому для соблюдения личной гигиены, необходимо перейти на обувь с устойчивым каблуком не выше 2-3 см. Полностью отказаться от каблука и носить обувь на плоской подошве тоже вредно для здоровья.

Гормональные изменения у беременных делают рыхлыми связки. Поэтому у многих женщин после родов появляется плоскостопие. Чтобы этого избежать, рекомендуется подобрать ортопедические стельки уже во время вынашивания ребенка.



Правило 6. Здоровые зубы

О состоянии полости рта нужно позаботиться еще до зачатия. Кариозные зубы – это источник инфекции в организме, а из-за повышенной потребности в кальции, у беременных зубы разрушаются очень быстро. Поэтому их лечат заранее, а для профилактики кариеса подбирают хорошую зубную пасту. Если появилась небольшая дефект на зубе, его можно залечить даже во время вынашивания ребенка.

Правило 7. Носить бандаж

В 26-28 недель врачи рекомендуют носить специальный бандаж для беременных. Его одевают утром в положении лежа и не снимают в течение дня. Бандаж поддерживает спину и живот, уменьшает нагрузку на позвоночник.

Женщинам с признаками варикоза врач-флеболог назначит компрессионное белье. Чулки или колготки так же одевают утром до подъема с постели.