



Школа семейного счастья
«Любящие родители»



Курс «Родить легко»

Приглашая еще одну душу войти в вашу жизнь, вы принимаете на себя священное обязательство любить и лелеять тот божественный импульс, который создал человечество.

Занятия проходят 4 раза в неделю в клубе «Любящие сердца»

2 раза йога, вторник и четверг, 1ч 30 мин

2 раза лекции, понедельник и пятница, 2ч 30 мин

Стоимость курса: 6500 руб + йога, одна лекция по интересующей тематике - 1000 руб

В курсе три блока: «Роди легко», «Умная мама», «Беби тайм»



Идея моего курса такова, чтобы как можно больше родителей понимало, что такое мягкие и естественные роды, как для мамы так для и малыша. Что детки могут рождаться в пространстве Любви и нежности, а родители создать такие им условия. Что мамы могут рожать в пространстве свободы выбора места, команды для родов, свободы поведения и принятия решений. На курсе женщины получают не только информацию о физиологии беременности и родов, но еще и узнают о ресурсах своего тела и души, а также смогут найти для себя те точки опоры, которые помогут прожить не простое время беременности и родов. Чтобы после занятий ушли страхи и неуверенность, а вместо них пришло спокойствие и понимание что роды - это прекрасное путешествие из которого мама вернется уже не одна. А также это группа единомышленниц по счастью, где можно найти подруг, поддержку, делится своими историями, переживаниями и найти ответы на свои вопросы.

Практически все мамочки у нас занимаются занятиями перинатальной йогой. Это позволяет им подготовить не только разум, но и тело. За счет медитации и релаксации, они обретают душевное спокойствие.

Таким образом подготовка идет на трех уровнях разум, тело и душа. Йога помогает избавиться от телесного дискомфорта, помогает выровнять тело, найти баланс чтобы малыш мог занять оптимальное положение для родов. Так же йога помогает почувствовать свое тело, научиться ему доверять, слышать его сигналы и включить природные инстинкты. Учит расслабляться и уходить в себя, снизить уровень тревожности. После занятий мамочки 100% чувствуют себя по другому, в их глазах появляется радостный блеск, движения обретают уверенность и из "хрустальной вазы" они превращаются в настоящих уверенных мамочек.



1 занятие «Начало начал»

- Что такое мягкие и естественные роды
- Что происходит с телом во время беременности (анатомия, гормоны). Презентация о тазе, осанке, как это связано с родами.
- Откуда появляются дети (практическая работа, исследуем свое тело)
- Как положение малыша влияет на роды
- Рассказ о том, как можно подготовить тело к родам, упражнения *Spinning babies*
- Когда пора начинаться родам

Что понадобится: проектор, макет таза, кукла, макет воздушного шара с корзиной, ребозо



2 занятие «Активные роды»

- Предвестники
- С чего начинаются роды (варианты начало родов)
- Стадии родов
- Схватки
- Когда пора отправляться в роддом
- Потуги (возможные варианты)
- О вертикальных родах

Что понадобится: мячи, одеяла, маты



3 занятие «Нестандартные ситуации»

- Что делать если воды отошли, а схваток нет
- Как помочь себе, если роды замедлились
- Что может остановить роды
- Схватки интенсивные, а прогресса нет
- Как определить на какой стадии я нахожусь
- Можно ли есть, и пить во время родов
- 42 неделя, а роды не начинаются

Что понадобится: свечи, подушки, маты, одеяла, музыка

В конце занятия проведу расслабляющую практику



4 занятие «Как справиться с ощущениями»

- Как страх влияет на роды, спокойствие-залог успеха
- Как создать себе благоприятные условия для родов (3Т, 3Р)
- Позы в родах - движение
- Массаж
- Ароматерапия
- Акупунктура
- Ребозо
- Аффирмации



Что понадобится: фитболы, мячи, маты, масла, теннисные мячи, ребозо, свечи



5 занятие «О родовозбуждении - что, когда и зачем»

- Амниотомия
 - Стимуляция
 - Эпидуральная анестезия
 - Эпизиотомия
 - Кесарево сечение, мягкое кесарево
 - Бритье и клизма
- Что понадобится:**
проектор для презентации

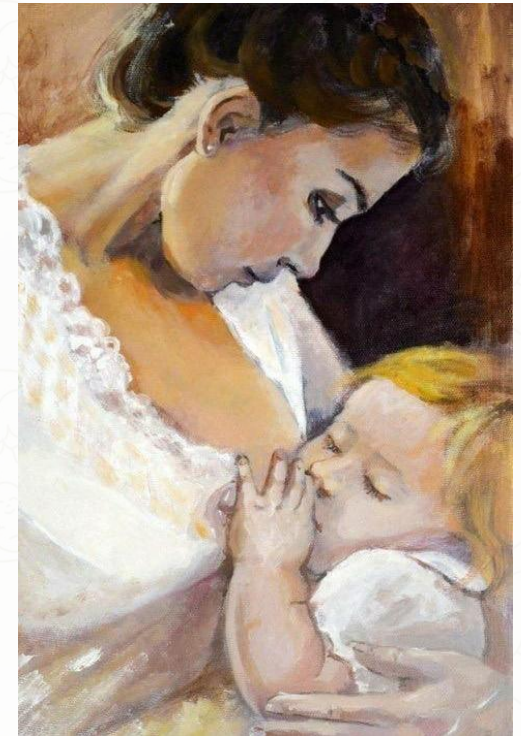
Учитесь уважать
Этот момент рождения.
Момент хрупкий, тонкий,
Неуловимый, как сон в
предрассветный час.
Мы находимся на развилке двух дорог,
Двух миров.
Ребенок перед нами, он нерешителен.
Ради бога, не подталкивайте его!
Не хотите же вы, чтобы он упал?
Позвольте маленькому существу
войти
По собственному усмотрению,
в своем собственном темпе и ритме,
позвольте ему не спешить.
Достаточно ли чувствительны ваши
уши,
Чтобы услышать дыхание океана?
Не касайтесь грубыми руками
рождения,
Этой волны, идущей вслед за другой
волной,



6 занятие «О грудном вскармливании»

- Начну занятие с вопросов, чтобы понять представление родителей о ГВ
- Важность первого часа
- Техника правильного прикладывания
- О пользе молозива
- Экскурс в историю
- Позы для кормления
- Как понять хватает ли моему малышу молока
- Признаки голода у ребенка
- Питание мамы
- У мамы молоко самое лучшее!!!

Что понадобится: подушки для кормления, пупсы, фитболы, подушки





7 занятие «О восстановлении»

- Немного истории
- Забота о себе после родов (тело, матка, грудь, разрывы, личная гигиена)
- Восстановление физической формы 1-3-6мес, (мышцы живота, спины, тазовое дно, диастаз)
- Подвязывание живота, самомассаж
- Организовываем быт, отношения с близкими и друзьями
- Питание мамы
- Возращение к сексуальной жизни

Что понадобится: слинг, маты



«Беременный девичник»

- Роды как инициация
- Роды как путь Героя
- Что делает женщину довольной родами
- Роды как травма

