


A pregnant woman with long brown hair is sitting on a light-colored, shaggy rug in a room. She is wearing a white sleeveless top and blue patterned shorts. She is looking out of a window with white frames, her hand resting on her belly. The room is brightly lit, and the overall tone is warm and contemplative.

Ольга Свистунова

**Есть ли
жизнь
после
родов?**

A pregnant woman with long brown hair is sitting on a white, fluffy rug. She is wearing a white sleeveless top and blue patterned shorts. She is looking out a window with a white frame. The background is a soft, warm light, possibly from the sun. The overall mood is calm and contemplative.

План вебинара

1. Беременность — чудесная пора!
2. Роды как точка невозврата.
3. Чья вы теперь? Что будет с вашим временем.
4. Какая вы теперь? Что будет с вашим телом.
5. С кем вы теперь?
Мужья, старшие дети, мама, свекровь.
6. Младенец. Давай познакомимся!
7. Что хорошо бы успеть в беременность?
8. Обещанный сюрприз!

Давайте познакомимся



Я — Ольга Свистунова, инструктор по материнскому искусству. Консультирую молодых мам с 2011 г. Сертифицированный консультант по ГВ. Слингконсультант. Консультант по детскому сну. Инструктор по динамической гимнастике и материнскому массажу. Выступаю на международных фестивалях и периодически снимаюсь на телевидении. Автор тренинговых программ для мам. Автор цикла сказочных занятий для детей. Преподаватель телесно-ориентированных занятий для мам с детками. Организатор фестиваля для беременных и молодых мам «МОРЕМАМ». Веду блог OlgaSvistunova.com.

Не пугайтесь! :)

Беременность — чудесная пора!

О вас заботятся, вам улыбаются, вам помогают, вы ощущаете себя центром Вселенной!

Мягко вы готовитесь к материнству: ночные пробуждения, ограничения в еде, в привычках, меняется круг общения. Ограничивается подвижность. Все не просто так! :)

Роды — путь без возврата.

Во многих традициях роды приравнивались к смерти и воскрешению в новом качестве.

Чья вы теперь?

Вы уже никогда не будете сама своя. Отныне все желания, поступки, действия будут согласовываться с ребеночком. Как бы вам ни хотелось верить в обратное.

**Теперь вы не отдельная личность, а мама.
Привыкайте уже сейчас :)**

Но оно того стоит!

Ваше тело изменилось. Теперь вы — Мама!

Позаботьтесь о себе!

- лежать (лучше неделю)
- подвязывайте живот
- правильное питание
- травяной чай (крапива, тысячелистник, пастушью сумка, лист малины, манжетка, иван-чай, розмарин, шалфей, душица, кора дуба, корень калагана, зверобой)
- ванночки с травами
- Послеродовое пеленание с баней

С кем вы теперь?

Не устраивайте гулянок и праздников после родов. Даже если это «не прилично» в вашей семье.

Муж — помощник в создании «зоны психологического комфорта».
Бережем окситоцин.

Объясните ему важность нахождения в полном слиянии с малышом. Подчеркивайте, как цените его заботу, что он лучший муж и папа в мире (даже если думаете, что он мог бы стараться лучше:)

Дети. Для них рождение маленького — стресс. Готовьте их заранее, будьте терпеливыми и старайтесь быть на их стороне.

Мама, свекровь (новоиспеченные бабушки). Обязательно просите о помощи ПО ХОЗЯЙСТВУ, не с ребенком.

ВАЖНО!

Если общение с бабушками выпивает из вас все соки, если вы только нервничаете, когда слушаете бесконечные назидания — не стоит пока ее звать. У вас пока немного ресурса, берегите его!

Младенец. Привет!

- абсолютно зависим от заботящегося взрослого
- налаживает работу систем внутренних органов
- материнский организм — естественная среда для развития новорожденного
- учимся все делать вместе
- ключ к спокойному малышу — соответствие его природным ожиданиям в связи с мамой, еде, сне, безопасности, гигиене, движению, нахождению на руках.

Развиваем разумно!

Что ВАЖНО успеть в беременность!

- 1) подготовить старших детей
- 2) договориться о помощи после родов
- 3) подготовиться к родам физически и эмоционально
- 4) определиться с набором мер, которыми будете восстанавливать себя. А лучше уже сейчас найти человека, который занимается послеродовым восстановлением
- 5) подготовиться к уходу за новорожденным и его развитию.

Первые недели жизни — это фундамент для развития личности. Именно в это время закладываются основы здоровья, уверенности, гибкости, целеустремленности, любви, доверия... да всего!

КУРС ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ И МОЛОДЫХ МАМ
«НОВОРОЖДЕННЫЙ:
ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ»

ПОДРОБНЕЕ О КУРСЕ (ЖМИТЕ)