



УВАЖАЕМЫЕ БУДУЩИЕ РОДИТЕЛИ!



Приглашаем Вас
на занятия
по подготовке к рождению
ребёнка
**«ШКОЛА
БЕРЕМЕННЫХ»**



**Групповые занятия
проводятся регулярно,
каждый четверг, начало
занятия в 14³⁰, каб. 104
Медицинский центр
(ул. Галкина, 31-а)**

Программа школы





1 ЗАНЯТИЕ

I, II, III ТРИМЕСТР БЕРЕМЕННОСТИ

**Физиология беременности.
Рациональное питание во
время беременности.
Анализы и обследования во
время беременности. (врач
акушер-гинеколог).
Просмотр фильма «Чудо
жизни». Психологические
изменения в организме
женщины.**





- **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**
«Репетиция родов» - учимся
правильно дышать и расслабляться :
дыхательные практики, релаксация
проводится в зале ЛФК
(перинатальный психолог).



2 ЗАНЯТИЕ
УХОД ЗА
НОВОРОЖДЕННЫМ
Купание, прогулка,
соблюдение
температурного
режима, уход за кожей
ребенка. Аптечка
грудничка.
Вакцинация, прикорм
(врач-педиатр).
Практические
занятия: «Репетиция
родов»
(перинатальный
психолог)



3 ЗАНЯТИЕ ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

Подготовка к кормлению грудью. Частота и длительность кормления. Тактика поведения, если ребенок отказывается от груди (специалист по грудному вскармливанию). Психология кормящей мамы. Практические занятия: «Репетиция родов» (перинатальный психолог).



4 ЗАНЯТИЕ РОДЫ И ПОСЛЕРОДОВЫЙ ПЕРИОД

Физиология родов.

**Предвестники родов. Отличие
ложных от настоящих схваток
(врач акушер-гинеколог).**

**Социальная поддержка
беременных и семей с детьми.**

**Виды и размеры пособий
(социальный работник).**



4 ЗАНЯТИЕ
Психолого-
эмоциональный настрой
на роды.

Партнерские роды.
Помогающая роль
партнера в родах.

Практические занятия:
«Репетиция родов»-
правильное дыхание во
время родов, релаксация
(перинатальный
психолог).