



# ШКОЛА БУДУЩИХ МАМ

## НЕДЕЛЯ "ВСЕ О РОДАХ"

### ФИЗИОЛОГИЯ РОДОВ

Участники познакомятся с маршрутизацией от приезда в приемный покой и перевода женщины после родов на послеродовое отделение; получают представление о том, чего ожидают врачи от женщины в родильном зале и получают полное и структурированное представление о всех периодах родов.

**12.05 С 11:00 ДО 14:00**

### НЕМЕДИКАМЕНТОЗНЫЕ МЕТОДЫ ОБЕЗБОЛИВАНИЯ

Практическое занятие, где будущая мама может получить представление о правильном поведении женщины в родах, о позах и дыхании, позволяющих облегчить проживание схваток и о различных приемах самопомощи.

**14.05 С 11:00 ДО 14:00**

### ВМЕСТЕ НА РОДЫ

Специальное занятие для тех пар, которые планируют партнерские роды. Курс проводит перинатальный психолог. Немного теории и очень много практики.

**16.05 С 11:00 ДО 14:00**

## НЕДЕЛЯ "ВСЁ О МАЛЫШЕ"

### ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

Принципы успешного грудного вскармливания. Как избежать трещин и лактостаза? Как увеличить\уменьшить лактацию? Чем питаться кормящей маме?

**19.05 С 11:00 ДО 14:00**

### МОЙ МАЛЫШ

Психофизиология новорожденного и младенца. Рефлексы и развитие новорожденного. Шкала Апгара.

**21.05 С 11:00 ДО 14:00**

### КАК С НИМ ОБРАЩАТЬСЯ?

Специальное занятие для будущих родителей. Уход за новорожденным. Первая помощь. Переходные состояния новорожденного. Аптечка для новорожденного. Прививки и купание.

**23.05 С 11:00 ДО 14:00**

## НЕДЕЛЯ "ПОСПЕРОДОВОЙ ПЕРИОД"

### ПЕРВЫЕ ШАГИ МАМЫ - БЫСТРАЯ АДАПТАЦИЯ

Обсудим основные аспекты адаптации к новой роли "мамы", поделимся полезными советами и практическими рекомендациями, которые помогут вам уверенно справляться с вызовами первых дней и недель.

**26.05 С 11:00 ДО 14:00**

### СЕКРЕТЫ СОВРЕМЕННЫХ РОДИТЕЛЕЙ

Практическое занятие, где можно задать любые интересующие вопросы, отработать полезные навыки, разработать стратегии, способные значительно облегчить жизнь после родов.

**28.05 С 11:00 ДО 14:00**

### ЖИЗНЬ В ПАРЕ ПОСЛЕ РОДОВ

Разберем изменения, которые происходят в отношениях пары после появления малыша, обсудим, как сохранить гармонию в семье, как поддержать друг друга в этот важный период, и как возобновить близость.

**30.05 С 11:00 ДО 14:00**

СТОИМОСТЬ:

9 ЗАНЯТИЙ (ПОПНЫЙ КУРС) - 18000 РУБЛЕЙ

3 ЗАНЯТИЯ (ТЕМАТИЧЕСКАЯ НЕДЕЛЯ) - 7500 РУБЛЕЙ

1 ЗАНЯТИЕ (НА ВЫБОР) - 3500 РУБЛЕЙ



ЗАПИСАТЬСЯ НА КУРС И ПОЛУЧИТЬ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ  
МОЖНО ПО ТЕЛЕФОНУ: +7(905)205-99-08 ИЛИ 364-99-08