

Темы занятий:

- 1 «НОВОЕ ТЕЛО БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ. ГИГИЕНА ЗАЧАТИЯ»**

Зачатие. Эмбриогенез. Анатомия и физиология детородных органов. Изменения в организме во время беременности. Основные проблемы во время беременности. Здоровый образ жизни во время беременности, закаливание, физическая активность, половая жизнь, лечение простудных заболеваний.
- 2 «ГОТОВНОСТЬ К БЕРЕМЕННОСТИ. ПСИХОЛОГИЯ БЕРЕМЕННОСТИ И РОДОВ»**

Особенности психоэмоционального состояния беременной женщины. Повышенная эмоциональная чувствительность, нужно ли с этим бороться? Перинатальная психология, основы. Беременная мама на работе. Как совместить профессиональную деятельность и беременность? Психологическое взаимодействие матери и ребенка. Особенности отношений в семье, ожидающей рождения ребенка. Кризис перемен. Влияние отношений в паре на процессы беременности и родов. Особенности мужского восприятия беременности. Способы снижения психоэмоционального напряжения. Приемы расслабления (релаксации).
- 3 «ПИТАНИЕ БЕРЕМЕННОЙ – ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА»**

Изменение потребностей в основных пищевых ингредиентах во время беременности. Влияние недостаточности, избыточности, несбалансированности питания на мать и плод. Что, как, когда должна есть беременная. Специализированные продукты для питания беременной. Методы оценки недостаточности питания.
- 4 «ОБЩЕНИЕ ДО РОЖДЕНИЯ»**

Перинатальная психология, ее основы. Возможности дородового воспитания. Важность общения с ребенком. Триместры. Папа и ребенок, как создать эмоциональный контакт. Как способствовать интеллектуальному, физическому и эмоциональному развитию ребенка в утробе матери. Подготовка малыша к процессу рождения. Механизм импринтинга, первое впечатление ребенка об окружающем мире и его последствия. Общение с миром через мать. Роды глазами ребенка. Последствия разлучения матери и ребенка сразу после родов. Особенности детей, родившихся путем кесарева сечения. Психологическая подготовка к родам и материнству. Готовность женщины к родам.
- 5 «Я СТАНУ МАМОЙ»**

Предвестники родов. Отхождение околоплодных вод. Когда нужно ехать в роддом? Периоды родов. Биомеханизм родов. Что происходит в организме женщины во время схваток. Ощущения и переживания женщины на схватках. Особое «родовое состояние» женщины. Причины возникновения боли в родах. Прохождение ребенка по родовым путям. Дыхание. Что брать с собой в родильный дом.

ШКОЛА ДЛЯ МИЛЫХ МАМ

6

«МОМЕНТ РОЖДЕНИЯ»

Как вести себя в родах. Методы обезболивания. Использование воды в родах. Дыхательные техники. Позиции в родах. Присутствие родственников. Важность телесного контакта мамы и ребенка в первые часы. Первое прикладывание к груди. Закладка глубинного любовного контакта между мамой и ребенком. Послеродовый период. Что происходит с мамой и ребенком.

7

«ЖИЗНЬ ПОСЛЕ РОДОВ»

Здоровье мамы после родов — гигиена, послеродовая диета. Переходные состояния новорожденного. Возможные медицинские манипуляции с новорожденным. Приданое новорожденного. Первые дни жизни ребенка. Физиология новорожденных. Особенности ухода, одевания и пеленания. Массаж и гимнастика новорожденного. купание новорожденного.

8

«ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ»

Питание кормящей матери. Преимущества для мамы и ребенка, правила, техника. Сцеживание. Подготовка груди к грудному вскармливанию во время беременности. Профилактика и лечение трещин сосков, лактостаза, гипогалактии. Контрацепция.

9

«МЛАДЕНЕЦ. САМЫЙ ОТВЕТСТВЕННЫЙ ПЕРВЫЙ ГОД»

Ребенок 1-го года жизни. Кризисы детского возраста. Игрушки первого года жизни. Особенности иммунной системы. Прививки. Питание детей 1-го года жизни. Прикормы. Витамины. Когда и как отлучать ребенка от груди? Помощь папы. Надо ли ребенка докармливать? Как и когда правильно вводить прикормы. Закаливание. Экстренная помощь. Когда маме можно выходить на работу?

10

«ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ВЗРОСЛОСТИ ИЛИ ВСЁ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ»

Я расту. Психологическое развитие ребенка. Особенности взаимодействия детей и их родителей в разные периоды жизни ребенка. Психоземotionalное состояние женщины после родов. Послеродовый «блюз» и депрессия. Семья с новорожденным ребенком. Семейные кризисы.

11

«КОСМЕТОЛОГИЯ БЕРЕМЕННЫХ»

Как влияет беременность на внешность женщины. Как ухаживать за собой во время беременности. Что можно и что нельзя беременной: крема, декоративная косметика, краски для волос, уход за полостью рта, профилактика растяжек. Профилактика варикозного расширения вен. А также рекомендации по подбору одежды и обуви

12

ТРЕНИНГ ДЛЯ ПАП И МАМ «СЧАСТЛИВЫЙ МАЛЫШ»

Занятия для будущих пап.