

# ШКОЛА ДЛЯ МИЛЫХ МАМ

## Ожидаемый результат обучения:

Снижение влияния негативных факторов, воздействующих на разных этапах беременности, родов и послеродового периода за счет информированности, владения практическими навыками и психологической готовности женщины и семьи к рождению ребенка.



## Предусмотрено 3 варианта прохождения циклов:

### I цикл

**Для женщин, планирующих беременность.** Цикл включает темы посвященные гигиене зачатия, питанию и режиму беременной и женщины планирующей беременность, психологическую подготовку к беременности. Состоит из 3 занятий по 2 часа один раз в неделю. Продолжительность – 3 недели.

### II цикл

**Цикл для беременных (экспресс курс).** Включает в себя темы посвященные течению родов, послеродовому периоду, основам ухода за ребенком. Состоит из 3 занятий по 2,5 часа один раз в неделю. Продолжительность – 3 недели.

### III цикл

**Цикл для беременных.** Включает все перечисленные темы занятий. Каждое занятие состоит из беседы на заявленную тему, творческие мастерские с элементами арт-терапии. Режим занятий: 2,5 часа два раза в неделю. Цикл состоит из 6 занятий. Плюс 3 занятия для будущих пап и творческая мастерская (по запросу) Продолжительность – 5 недель.

---

## Запись в группы:

**+7 (495) 678 90 03 | доб. 204**

Расписание составляется в соответствии с вашими пожеланиями. В группе занимаются 3-8 человек + творческая мастерская.