* **1 ЗАНЯТИЕ**
* **Тема: 1, II, III ТРИМЕСТР БЕРЕМЕННОСТИ**

 **14:30-ЛФК**

**15:20** Физиология беременности. Рациональное питание во время беременности. Анализы и обследования во время беременности. Физиологические изменения во время беременности. (врач акушер-гинеколог).

**ПРОСМОТР ФИЛЬМА** « Чудо жизни»

**16:00** Принятие беременности, ребенка и материнства. Диада «мать-дитя»: общение с ребенком до рождения, углубление эмоционального контакта между родителями ребенком. Психологические изменения в организме женщины. Практические занятия: «Репетиция родов»- правильное дыхание во время схваток, дыхательные практики, релаксация. (перинатальный психолог)

* **2 ЗАНЯТИЕ**
* **ТЕМА: УХОД ЗА НОВОРОЖДЕННЫМ.**

 **14:30 - ЛФК**

**15:20** Купание, прогулка, соблюдение температурного режима, уход за кожей новорожденного. Аптечка грудничка. Двигательное и физическое развитие ребенка. Вакцинация, прикорм. ( врач-педиатр)

**16:00**. Эмоционально-психологическое развитие до рождения и в первый год жизни ребенка. Когнитивные навыки (мышление и обучение) ребенка. Стимулирование к обучению. Психологические особенности цикла семьи после рождения ребенка. Практические занятия: «Репетиция родов»-правильное дыхание во время родов, дыхательные практики, релаксация. (перинатальный психолог)

* **3 ЗАНЯТИЕ**
* **ТЕМА: ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ**

 **14:30 - ЛФК**

**15:20** Подготовка к кормлению грудью. Частота и длительность кормления. Правильное прикладывание к груди, позы кормления, эффективное сцеживание, тактика поведения, ели ребенок отказывается от груди (специалист по грудному вскармливанию).

**16:00** Психология кормящей мамы. Психологические потребности ребенка первого года жизни при естественном и искусственном вскармливании малыша. Практические занятия: «Репетиция родов»-правильное дыхание во время родов, дыхательные практики, релаксация ( перинатальный психолог).

* **4 ЗАНЯТИЕ**
* **ТЕМА: РОДЫ И ПОСЛЕРОДОВЫЙ ПЕРИОД**

**14:30 –ЛФК**

**15:20** Физиология родов. Предвестники родов. Периоды родовой деятельности. Отличие ложных от настоящих схваток. Обезболивание родов. (врач акушер-гинеколог)

**16:00** Социальная поддержка беременных и семей с детьми. Виды и размеры пособий. Правила выплат единовременного пособия на рождение детей (социальный работник)

**16:20** Психолого-эмоциональный настрой на роды. Работа со страхами и беспокойством. Партнерские роды. Помогающая роль партнера в родах. Как избежать послеродовых последствий. Практически занятия: «Репетиция родов»- правильное дыхание во время родов, дыхательные практики, релаксация (перинатальный психолог).

**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)

*Государственное учреждение здравоохранения «Городская клиническая больница № 2 г. Тулы имени*

*Е. Г. Лазарева»*

**ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ**

**В ШКОЛЕ БЕРЕМЕННЫХ**

