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

**ЛФК** (Обучение комплексу физических упражнений). Спорт во время беременности (полезные и вредные тренировки).

**Мини-лекция** (врач-акушер-гинеколог). Физиология беременности. Рациональное питание во время беременности. Анализы и обследования во время беременности. Физиологические изменения во время беременности, периоды беременности. Роль плаценты и амниотических вод. Влияние алкоголя, курения, наркотических и токсических веществ на здоровье плода. Просмотр фильма «Чудо жизни». Вопросы и ответы

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

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

**ЛФК** (Обучение комплексу физических упражнений). Спорт во время беременности (полезные и вредные тренировки).

**Мини-лекция.** Анатомо-физиологические особенности новорожденного. Купание, прогулка, соблюдение температурного режима, уход за кожей новорожденного. Аптечка грудничка. Двигательное и физическое развитие ребенка. Вакцинация/необходимость профилактических прививок, прикорм. Домашняя аптечка. Правила безопасного ухода за малолетними детьми в домашних условиях. Новорожденный и домашние животные. Подготовка и гигиена «уголка» ребенка в семье. Вопросы и ответы

**Перинатальный психолог.** 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. Как подготовить ребенка к рождению брата/сестры. Практические занятия: «Репетиция родов»- правильное дыхание во время родов, дыхательные практики, релаксация

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

**ЛФК** (Обучение комплексу физических упражнений). Спорт во время беременности (полезные и вредные тренировки).

**Мини-лекция** (Специалист по грудному вскармливанию). Преимущества грудного вскармливания. Подготовка к кормлению грудью. Частота и длительность кормления. Правильное прикладывание к груди, позы кормления, эффективное сцеживание, тактика поведения, если ребенок отказывается от груди. Демонстрация техники грудного вскармливания.

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

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

**ЛФК** (Обучение комплексу физических упражнений). Спорт во время беременности (полезные и вредные тренировки).

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

**Социальный работник.** Социальная поддержка беременных и семей с детьми. Виды и размеры пособий. Правила выплат единовременного пособия на рождение детей.

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

**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, продолжительность занятий 2-2,5 часа.**

(ул. Галкина, 31.а)

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

*Е. Г. Лазарева»*

**ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ**

**В ШКОЛЕ БЕРЕМЕННЫХ**

