

ШКОЛА БУДУЩИХ МАМ



«НУЛЕВОЙ» БЛОК

Счастливая беременность

2 занятия по два часа

10-16 недель беременности

- физиологические процессы беременности
- когда появляется животик?
- выбор одежды для беременных
- «сюрпризы» беременности (изжога, запоры, одышка)
- изменения режима дня, труд, отдых, спорт, питание
- изменения в супружестве во время беременности
- сексуальные отношения супругов
- как меняется малыш за время беременности?
- первые шевеления

ОСНОВНОЙ КУРС

Счастливая беременность, понятное родительство

10 занятий по 2 часа

20-30 нед. – 1 раз в неделю

30-35 нед. – 2 раза в неделю

- внутриутробное воспитание
- собираемся в роддом
- эффективное поведение в родах
- дыхание и релаксация
- техника подготовки промежности
- здоровье мамы и малыша после родов
- особенности ухода за новорождённым
- грудное вскармливание
- медицинское наблюдение и прививки
- особенности развития
- развивающие занятия для малыша 1-3 года
- подготовка к детскому саду

Программа разработана репродуктивным психологом – Захезиной Еленой Александровной.

Возможны индивидуальные занятия.

ЭКСПРЕСС-КУРСЫ

1 занятие – 4 часа

По темам:

- внутриутробное воспитание малыша и формирование эмоциональной связи
- подготовка к родам
- роль психологического настроя и методы самопомощи женщины в родах
- грудное вскармливание и уход за новорожденным
- послеродовой период, профилактика депрессии
- способы развития малыша до 1 года, роль отца в раннем развитии ребёнка

Экспресс-курсы подойдут как новоиспечённым, так и опытным будущим мамам.

Репродуктивный психолог ЦСМ раскроет самые важные аспекты беременности и материнства.