

Perinatal.org.ua

Тематические занятия для беременных
и кормящих мам

Подготовка к родам. Партнерские роды

Месячный курс - 8 занятий по 3 часа

Специалисты:

Наталья Мовчан – перинатальный психолог,
инструктор подготовки к родам, консультант по ГВ
(естественное вскармливание);

- педиатр;
- иммунолог.

Нас теперь трое. Готовимся к пополнению.

- психологические и бытовые изменения в семье по возвращению с малышом из роддома
- мамы и папы помощники (родственники, педиатр, иммунолог, гомеопат, консультанты)
- прогулки
- мебель
- одежда
- аптечка
- полезные мелочи и советы
- + необходимые списки

Грудное вскармливание

Правильное и здоровое питание

- состав молока
- первое прикладывание
- кормление по требованию, режимы кормления
- позы кормления
- вес, рост малыша

- уход за грудью
- + видео материал домой

Встреча с иммунологом

Вакцинация – разумный подход

- прививки
- закаливание
- витамины
- заболевания

Роды – (часть 1)

Особенности первого периода – начало родовой деятельности, принципы вертикального и горизонтального положения, дыхание, позы, массаж и улыбка. Рожаем вместе.

- психология родов
- выбор врача
- роддом: полезные факты
- периоды родов
- партнерские роды, роль партнера
- предвестники и схватки, ощущения
- роды без страха и без боли
- методы релаксации и обезболивания (обезболивающие точки, массаж, дыхание, релаксация, позы)
- вертикальная и горизонтальная позиции роженицы
- дыхание в первом периоде
- стимуляция о медикаменты в родах – как без них обойтись
- матрицы Грофа
- + упражнения с мячом и арт-терапия

Шпаргалка кормилицы

- лактостаз, мастит
- нужно ли сцеживаться
- увеличиваем лактацию
- как «вернуть» молочко
- карьера и лактация
- введение докормов, прикормов, переход к общему столу
- завершаем кормление комфортно

Роды – (часть 2)

Роды – это труд, а не трудности

- физиология потужного периода
- дыхание на потугах
- позы
- родзал
- «зачем папа?»
- работа акушерки

+ видео материалы и обсуждения

Встреча с педиатром

Принципы и условия здорового развития малыша

- уход за новорожденным
 - педиатрические особенности
 - полезные советы
- + видео на дом

Роды – (часть 3)

Малыш родился, что же дальше

- ведение третьего периода родов
- малыш и его ощущения
- «тепловая цепочка»
- эмоции роженицы: «мамины слезки»- послеродовая депрессия
- первое прикладывание к груди
- отхождение детского места
- гигиенические секреты ухода
- секс после родов
- папины переживания и хлопоты

Дополнительно:

«Общение с ребенком и психология материнства»

2 занятия по 3 часа

Часть 1 – малыш:

- дородовое общение с ребенком
- метод гаптономии
- музыкальное развитие
- дыхательная гимнастика
- особенности внутриутробного развития
- принципы своевременного развития ребенка после рождения

Часть 2 – мама:

- психология беременной женщины
- приметы и мифы
- питание
- гигиена
- работа и отдых
- сон
- прогулки и прочие важности
- секс и беременность
- отношения будущих родителей

Индивидуальная работа с парой:

«Готовимся к родительству»

5 занятий

1. Хочу подарить жизнь – подготовка к зачатию, готовность к родительству.
Арт-терапия, диагностика, психологическая поддержка
2. Физиология и психология чуда – зачатие и внутриутробное развитие, (+ видео материал)
3. На пути к материнству (психология беременности).

Консультации по телефону (050)3519376