Школа материнства.

Школу будущих мам посещают беременные женщины, готовящиеся стать мамой, а также приглашаются и будущие папы.

## Будущих мам и пап учат правильному отношению к различного рода переживаниям во время беременности, учат работать с типичными страхами, в том числе связанными с родовой деятельностью.

## Теоретические занятия подкрепляются необходимой практикой: будущие мамы учатся следить за осанкой, что особенно важно на поздних сроках, правильно дышать и использовать возможности голоса во время родов. Вам расскажут, как физически подготовиться к родам с помощью специальных упражнений. Подробно объяснят, что делать на каждой стадии родов, чтобы облегчить процесс и маме, и ребенку.

## Общение с психологом и квалифицированными врачами во время курсов подготовки к родам существенно снижает вероятность развития депрессий в перинатальном периоде. Занятия проводят психолог и акушеры-гинекологи . Подготовка к родам – важный аспект современного ведения беременности.

## Школа мам в нашем учреждении помогает женщине оставаться красивой и энергичной во время беременности, осваивать навыки ухода за новорожденным.

# Курс занятий состоит из 4 лекций , которые включают  в себя:

## 1.Изменение в организме матери во время беременности.

## 2.Гигиена, питание, гимнастика во время беременности.

## 3.Подготовка к «родам без страха».

## 4.Преимущество грудного вскармливания ,уход за новорожденным.

Практические методики (упражнения) — помогают приобрести

необходимые навыки, стабилизировать эмоциональное состояние.

начать развивать неречевое общения мамы с ребёнком .

# Занятия проводятся по адресу:

## Ул.Металлургов 39/10(женская консультация ГУЗ ГБ №11 г.Тулы)

## Каждую пятницу: чет. С 14.00; нечет: с 13.00

# Занятие проводит: врач акушер-гинеколог- Кошелева Ольга Александровна.