



**Курсы
дородовой
ПОДГОТОВКИ
«МаМЫ!»**

Расписание занятий:

**ВТОРНИК
ПЯТНИЦА**

Начало занятий:

12:30 по нечетным числам

13:30 по четным числам

ЗАПИСЬ НА КУРСЫ В РЕГИСТРАТУРЕ☺

*Уточнить дату и время начала занятий на ближайший курс
можно в регистратуре и
по телефону: +7-930-8000-241*

Варианты программ дородовой подготовки:

ТЕМА	Базовый	Комфорт	Оптимум
1. В ожидании чуда - все о родах: - мифы о родах - предвестники и периоды родов - что взять в родом - партнерские роды - естественные и оперативные роды	✓	✓	✓
2. «Я готова к родам!»: - подготовка организма к родам - физические упражнения - массаж - дыхательные техники - психологическая готовность к родам - моя «дорожная карта»	✓	✓	✓
3. Чудо свершилось - первая встреча! Пора домой! - грудное вскармливание - уход за грудничком и режима дня - питание молодой мамы - когда стоит обращаться к врачу	✓	✓	✓
4. Тренинг «Роды без боли»: - подбор индивидуальных техник - отработка практических навыков под наблюдением эксперта - «Страх - помогать нельзя мешать» (поставим запятую в правильном месте)		✓	✓
5. Быстрое восстановление после родов - физическое восстановление - восстановление интимных отношений и контрацепция - психологическое благополучие и профилактика послеродовых депрессий		✓	✓
6. Практикум «Счастливое материнство: раннее развитие маленького Чуда!»: - как создать развивающую среду с первых дней жизни - принципы эффективного взаимодействия с ребенком - подготовка старшего ребенка к рождению младшего - супружеская жизнь - новый этап - мифы об «идеальной маме»			✓
7. Индивидуальная консультация (по выбору: врач акушер-гинеколог или психолог, педиатр-неонатолог*, продолжительность - 45 мин)			✓
Рабочая тетрадь участника	✓	✓	✓
Группа с экспертами (на время обучения WhatsApp)		✓	✓
Сертификат об участии			✓
Стоимость Пакета (согласно действующему Прейскуранту)	3300	4150	4950