

Школа матери

в акушерско-гинекологическом отделении

Расписание и место проведения:

День: каждый вторник

Время: 13:00

Место: кабинет № 430, актовый зал, акушерско-гинекологическое отделение

Как записаться:

Участие бесплатное, запись не требуется.

Подготовка к рождению малыша - это не только физический, но и глубокий эмоциональный процесс. «Школа матери» создана для будущих мам, которые хотят подойти к родам, послеродовому периоду и уходу за новорождённым осознанно, уверенно и в окружении профессиональной поддержки.

Для кого:

Занятия рассчитаны на беременных женщин, а также на партнёров и близких родственников, которые хотят стать надёжной опорой для будущей мамы.

Что вас ждёт на занятиях:

- Программа сочетает медицинские знания и психологическую поддержку:
- Психологическая подготовка к родам и материнству
- Техники дыхания, саморегуляции и снижения тревожности
- Партнёрские роды: роль близкого человека в родах, практические советы по поддержке, совместное дыхание и взаимодействие с медицинским персоналом
- Особенности послеродового периода и адаптации семьи
- Основы ухода за новорождённым и грудного вскармливания
- Безопасная перевозка новорождённых: выбор и установка автокресла, правила транспортировки из роддома, типичные ошибки и рекомендации по безопасности
- Профилактика эмоционального выгорания и послеродового стресса
- Ответы на вопросы в формате живого диалога

Ведущие специалисты:

Занятия проводят практикующие специалисты с опытом работы в сфере перинатальной психологии:

- ❖ Перевалова Галина Сергеевна, психолог
- ❖ Большун Марина Александровна, медицинский психолог
- ❖ Приглашённые спикеры

Комплексный подход помогает создать безопасную атмосферу, в которой каждая участница может открыто обсуждать свои переживания и получать научно обоснованные рекомендации.

В рамках программы регулярно приглашаются профильные эксперты: акушеры-гинекологи, неонатологи, консультанты по лактации, педиатры и другие специалисты.

Рекомендации:

Приходите в удобной одежде и с блокнотом для заметок. По желанию можно приглашать партнёра - особенно рекомендуем участие будущих пап на занятиях по теме партнёрских родов!

Ждём вас, чтобы вместе сделать путь к материнству спокойным, осознанным и наполненным поддержкой.



- ❖ Первалова Галина Сергеевна, психолог
- ❖ Большун Марина Александровна, медицинский психолог

