

13.13. подготовка к родам



Подготовка к родам - один из самых ответственных этапов беременности. Многие решают настрой будущей мамы, ее психологическое спокойствие и физическая форма. Рассказываем, как подготовиться к родам и что взять с собой в родильный дом.

На занятиях в Школе материнства будущие мамы смогут получить всю необходимую информацию о течении беременности, процессе родов, восстановлении в послеродовой период и грудном вскармливании. Занятия в Школе материнства проводят врачи акушеры-гинекологи и медицинские психологи.

Лекции врача акушера-гинеколога:

1. Питание беременных
2. Три периода родов, особенности их протекания. Палата мать и дитя.
3. Послеродовое поведение. Грудное вскармливание. Послеродовая контрацепция.

Лекции медицинского психолога:

1. Психофизиология беременности. Пренатальное воспитание малыша.
2. Психопрофилактическая подготовка к родам. Техники дыхания, расслабления.
3. Психологические аспекты грудного кормления. Роль грудного молока в жизни мамы и малыша.

Лекции в Школах материнства проходят на базе женских консультаций г. Пенза.