**Темы занятий. Понедельник-четверг, 18.00-19.00**

**Комсомольская, 9-в, офис 203**

|  |  |
| --- | --- |
| **Стоимость одного занятия – 600 р.** | **Абонемент на 15 занятий – 8 000 р.**  **Абонемент на 10 занятий – 5 500 р.** |
| **Присутствие мужа – бесплатно** |

|  |  |
| --- | --- |
| **02.05.24** | **Беременность — первый период программирования жизни ребенка.  Как преодолеть переживания за исход беременности и страхи перед родами.** |
| **06.05.24** | **Изменения в организме при беременности.  Профилактика осложнений беременности и родов** |
| 13.05.24 | **Выбираем роддом. Всё о роддомах. Обязанности медперсонала. Стволовые клетки пуповинной крови.** |
| **16.05.24** | **Образ жизни беременной женщины.   Работа и отдых. Изменения психики и настроения беременной женщины. Отношения в семье. Интимные отношения во время беременности.** |
| **20.05.24** | **Предвестники родов. Периоды родов. Партнерские роды.** |
| **23.05.24** | **Перинатальные переживания ребенка, их влияние на характер**  **и здоровье. Психологические особенности периодов родов. Импринтинг** |
| **27.05.24** | **Медикаментозное обезболивание родов.  Манипуляции, медикаменты и ведение родов. Операция кесарева сечения** |
| **30.05.24** | **Обезболивание родов. Дыхание.  Массаж. Позы.  Как легко и радостно пройти период схваток** |
| **03.06.24** | **Новорожденный в роддоме. Первые дни дома.  Уход, купание, раннее плавание и закаливание** |
| **06.06.24** | **Четвертый триместр. Послеродовый период дома.**  **Формирование безопасной привязанности. Потребности мамы.**  **Тайм-менеджмент мамы с грудным ребенком.** |
| **10.06.24** | **Грудное вскармливание.** |
| **13.06.24** | **Сексуальная жизнь во время и после беременности** |
| **17.06.24** | **Грудное вскармливание, продолжение** |
| **20.06.24** | **Встреча с участниками занятий «Планеты Детей», родителями и детьми** |
| **24.06.24** | **Питание кормящей мамы. Послеродовая контрацепция** |
| **27.06.24** | **Девичник с психологом.**  **Поговорим о развитии детей и психологии семейных отношений.** |