**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.**  |