

Рекомендована комплексная подготовка к родам с целью снижения тревоги и страха перед родами , и увеличения вероятности успешных влагалищных родов и грудного вскармливания .

Подготовка к родам повышает удовлетворенность пациентки родами, даже если развиваются осложнения и необходимы медицинские вмешательства

Школа для беременных

(занятия по дородовой подготовке)

Понедельник	10.00-11.00 Занятие 1.	Физиологические изменения в организме при беременности <ul style="list-style-type: none">• Анатомо-топографические особенности женских половых органов и физиология беременности• Изменение образа жизни.
Вторник	10.00-11.00 Занятие 2.	Гигиена во время беременности и после родов <ul style="list-style-type: none">• Питание во время беременности.• Личная гигиена.
Среда	10.00-11.00 Занятие 3.	Подготовка к "родам без страха" <ul style="list-style-type: none">• Календарные сроки наступления родов.• Предвестники родов.• Периоды родов и их продолжительность.• Управление родами.• Партнерские роды
Пятница	10.00-11.00 Занятие 4.	Подготовка к поступлению в роддом. <ul style="list-style-type: none">• Поступление в родильный дом.• Рождение ребенка и первые часы после родов.• Лечебная гимнастика в послеродовом периоде.

Школа отцов

Четверг	9.00-10.00	<ul style="list-style-type: none"> • Преимущества ГВ. • Опасность искусственного вскармливания. • Роль отца в семье. • Роль отца в ГВ. • Партнерские роды.
---------	------------	---

Занятия по грудному вскармливанию.

Понедельник	9.00-10.00 Занятие № 1	<ul style="list-style-type: none"> • Преимущества грудного вскармливания: <ul style="list-style-type: none"> - преимущества грудного вскармливания для матери и ребенка - уникальный питательный состав - защитные свойства, роль молозива • Важность исключительно ГВ в первые 6 месяцев и продолжение кормления грудью до 2-х лет и более с прикормами
Вторник	9.00-10.00 Занятие 2.	<ul style="list-style-type: none"> • Молочная железа и механизм лактации • Уход за молочными железами • Расположение ребенка у груди • Техника прикладывания к груди • Эффективное сосание
Среда	9.00-10.00 Занятие 3.	<ul style="list-style-type: none"> • Основы ведения ГВ: <ul style="list-style-type: none"> - значение раннего начала ГВ - важность совместного пребывания матери и ребенка - кормление по требованию - исключение допаивания • Опасность использования соски, пустышки, кормления из бутылочки • Как обеспечить достаточное количество молока
Пятница	9.00-10.00 Занятие 4.	<ul style="list-style-type: none"> • Питание и режим во время кормления грудью • Технология поддержки грудного вскармливания • Ответы на вопросы.