

О подготовке к родам, о школе подготовки к родам

Подготовка к родам

Вам полезно побывать на дородовых занятиях, проводимых акушерками, психологами в женской консультации. На занятиях Вы сможете получить информацию о Вашей беременности, родах и уходе за ребенком. Понимание того, что будет происходить в родах, ослабит Ваше волнение, поможет Вам расслабиться и почувствовать себя увереннее. Врачи и акушерки научат Вас управлять дыханием и другим способам облегчения боли во время схваток. Вы узнаете, как во время родов правильно двигаться и занимать выгодное положение, чтобы происходило правильное вставление и опускание головки, как правильно расслабляться, чтобы не возникло больших проблем с суставами и позвоночником. На занятиях Вы узнаете о современных способах обезболивания.

Темы занятий в школе подготовки к родам и материнству:

1 занятие «С чего начать подготовку к родам»

- -Сумка в роддом.
- -Изменения в организме в период беременности.
- - Взаимодействие с ребенком до рождения.

2 занятие «Подготовка к родам (все про роды от момента когда выезжать в роддом, до рождения)»

- - Процесс и периоды родов.
- -Дыхание в родах, техники релаксации, самомассаж.
- -Роль женщины в родах и медперсонала. Способы обезболивания и отношение к боли.
- - Профилактика послеродовой депрессии

3 занятие «Подготовка к грудному вскармливанию, психологические аспекты»

- -Отработка техники прикладывания к груди.
- -Особенности кормления первый месяц. -Питание на грудном вскармливании.
- -Как увеличить или уменьшить количество молока.

4 занятие «Уход за новорождённым ребёнком»

- -Пеленание, смена подгузника.
- -Как удовлетворить потребности младенца.
- -Принципы развивающих занятий.