

Программа «Школы подготовки к родам» состоит из теоретических и практических занятий. Занятия в Школе подготовки к родам проходят на базе женской консультации. Основной целью школы является психологическая подготовка будущей мамы к новым ощущениям, с которыми предстоит столкнуться в завершении беременности, родов и послеродовом периоде.

Теоретические занятия содержат темы по беременности, родам и послеродовом периоде, где подробно рассматриваются вопросы не только физиологии, но и психического состояния будущих мам в этот особенно важный период в жизни женщины.

На всех занятиях основной акцент делается на психологическую подготовку женщины к позитивному восприятию процесса родов, рассеиванию страхов, связанных с предстоящим событием и формированию уверенности и спокойствия.

Тема послеродового периода также занимает особое место, ведь не растеряться при виде новорожденного ребенка получается далеко не всем. Рассматривается вся необходимая информация для первой встречи с малышом: психология новорожденного ребенка, важность грудного вскармливания и даже пеленание, подмывание, как первые приемы установления контакта с ребенком.

Есть специальное занятие для будущих пап, где психолог расскажет о физическом и психическом состоянии мамочек после родов, об особенностях восприятия младенцем отца, о важных вопросах построения семейных взаимоотношений.

Практические занятия включают в себя тренинг дыхания в родах, методики расслабления, обучение техникам снижения физического и психического напряжения, с использованием техник визуализации и психологического программирования на благополучные роды, а так же освоению методов профилактики послеродовой депрессии и устранению страхов, с которыми часто сталкиваются беременные.

В результате посещения «Школы подготовки к родам» у будущих мам снижается страх перед родами, и появляется положительный настрой, формируются навыки правильного поведения и дыхания в родах. Наши будущие мамочки становятся более уверенными в себе, что благоприятно влияет, как на ребенка во внутриутробном периоде, так и на процесс родов и самочувствие в послеродовом периоде мамы.

Роды как физиологический процесс:

- особенности протекания беременности;
- подготовка организма мамы и малыша к родам;
- знакомство со всеми этапами родов и их особенностями;
- медицинское сопровождение родового процесса;
- особенности протекания послеродового периода.

Беседа о родах в практике:

- что приготовить с собой на роды;
- как решить, когда ехать в родильный дом;
- определение необходимых и полезных навыков для успешных родов (положение, дыхание);

- «учимся тужиться»;
- ранний послеродовой период (первое прикладывание, первичный туалет новорожденного, тепловая цепочка).

Психологическая подготовка к родам:

- формирование психологического настроя на роды и его влияние на физиологические процессы;
- техники психологической самопомощи на каждом из этапов родового процесса;
- эффективное взаимодействие с медицинским персоналом в родильном доме;
- влияние дыхания на состояние рождающей женщины и рождающегося ребенка (эффективные техники дыхания).
- проработка внутренних страхов и переживаний перед предстоящими родами.

Грудное вскармливание:

- польза грудного вскармливания для матери и ребенка;
- правила организации успешного грудного вскармливания;
- основные признаки правильного прикладывания и рекомендации по сцеживанию грудного молока;
- потребности кормящих женщин в питании (особенности питания);
- «обучение» ребенка, отказывающегося от груди.

Уход за новорожденным:

- о малыше с головы до пяток;
- основные правила ухода за новорожденным;
- уход в раннем неонатальном периоде (пуповинный остаток, пупочная ранка);
- особенности гигиены мальчика и девочки;
- практические навыки успешной мамы в процессе ухода за ребенком.