



Дорогие будущие мамы!

Ежемесячно на базе Перинатального центра №1 проходит традиционный образовательный курс для беременных - Школа материнства!

Школа - отличная возможность получить необходимые знания и навыки, которые помогут вам пройти через важный период вашей жизни с уверенностью и спокойствием!

В рамках Школы вы сможете:

- \*Узнать все о физиологии беременности, родов и послеродового периода;

- \*Понять, как правильно ухаживать за собой и своим малышом;

- \*Получить информацию о правильном питании во время беременности и после родов;

- \*Познакомиться с различными методами родовспоможения, узнать о методах обезболивания родов;

- \*Получить ответы на все Ваши вопросы от опытных специалистов в области акушерства.

Мы уверены, что Школа станет для вас незаменимым помощником в подготовке к родам и материнству. Здесь вы сможете общаться с другими будущими мамами, делиться опытом и получать поддержку.

Базовая Школа абсолютно бесплатна, состоит из 4-х занятий, которые проводятся каждую неделю с 12:00 по вторникам в Клинико-диагностической поликлинике нашего Центра. Примерная длительность одного занятия базовой Школы 1-1,5 часа.

Регистрация слушателей Школы проходит по активной ссылке в нашем Telegram во время опубликования объявления о наборе на курс.

Максимальное количество слушателей Школы – 20 человек, поэтому отслеживайте пост с объявлением о наборе на курс самостоятельно!

Не упустите возможность получить все необходимые знания и подготовиться к самому важному событию в вашей жизни!

Темы занятий:

- Путеводитель по беременности. Какие физиологические и гормональные изменения происходят в период беременности. Особенности питания при беременности. Вакцинация во время беременности.
- Предвестники родов. Как начинаются роды. Когда выезжать в роддом. Что с собой взять в роддом.
- Периоды родов. Современные способы обезболивания родов.
- Послеродовой период. Гигиена в послеродовом периоде. Золотой час. Первое прикладывание к груди.