

Программа онлайн-курса подготовки к родам

Занятие №1 Подготовка к родам

спикер Наталья Навроцкая

Спокойная мама - счастливый малыш, как это работает
Общение с малышом: 5 языков любви
Обучение технике гаптономии
Способы снятия стресса во время беременности: top-down и bottom-up контроль
"Живые" точки тела или как помочь себе снять напряжение
Страхи беременных, проработка страхов
Интимная жизнь во время беременности
Что такое ПДР
Формирование доминанты родов
Предвестники родов
Начало родов: ложные vs истинные схватки
Когда ехать в роддом
Поведение дома

Занятие №2 Роды

спикер Наталья Навроцкая

Приемное отделение: документальное оформление, опрос, замеры, осмотр
1 период родов: физиология родов, умное тело
Латентная, активная, переходная фаза первого периода
Способы самообезболивания
Позы, движения, дыхание, массаж при схватках
Знакомство с базовыми техниками гинородов: дыхания, релаксации, визуализации, аффирмации, самогипноза и гипноаналгезии
Стимуляция, амниотомия, медикаментозное обезболивание
2 период родов: потуги
прикладывание ребенка в родзале - мягкая адаптация
что делают с новорожденным после рождения?
3 период родов: последовый

Занятие №3 ГВ - как это работает

спикер Инна Шабельникова

Начало грудного вскармливания
Грудное вскармливание как естественный процесс. Почему важно кормить грудью. Риски использования смесей
Все ли женщины могут кормить грудью
Механизм и физиология кормления грудью
Состав грудного молока
Что такое молозиво и чем оно отличается от зрелого молока?
Ритмы кормления
Совместный сон: преимущества, безопасность
Молочные кризы
Основные сложности
Первое прикладывание в родзале

Занятие №4 ГВ в вопросах и ответах

спикер Инна Шабельникова

Нужно ли сцеживаться: когда, зачем
Хранение и использование грудного молока
Аксессуары для ГВ
Бюстгальтер – обязательно или нет. Как правильно подобрать
Питание кормящей мамы
Недостаток молока, докорм
Как понять, что ребенку не хватает молока: истинные и вероятные признаки
Как увеличить количество молока
Докорм
Боль в груди, застой, мастит
Когда обращаться к врачу
Профилактика. Как избежать проблемы

Занятие №5 Послеродовой период

спикер Наталья Навроцкая

Послеродовой период
Восстановление организма после родов
Интимная жизнь
Рождение мамы и папы: принятие новых ролей
Послеродовая депрессия: признаки и профилактика
Комплекс идеальной мамы или как стать достаточно хорошей мамой
О чем плачет малыш? Как понять знаки малыша
Туалет новорожденного
Обработка пупочной ранки (остатка)
Сон ребенка. Этапы
Купание
Транзиторные (переходные) состояния у новорожденного
Первые прогулки
Колики
Гиперактивный ребенок: правила ухода и общения
Этапы психологического развития ребенка.