

# Школа «Ожидание» Март

1. «Дыхание как паруса, управляющие кораблем родов» 1-2 периоды родов. Дыхательная гимнастика	3 марта (вторник) 13:30– врач акушер-гинеколог Попырина Наталья Сергеевна
2. "Эпидуральная анестезия и другие способы обезболивания: что выбрать для комфортных родов?" "Экскурсия в родовое отделение: как выглядит современная помощь в родах"	4 марта (среда) 13:30 Врач-анестезиолог Захрямин Дмитрий Олегович Врач акушер-гинеколог Горев Сергей Николаевич
3. "Забота о себе после родов: восстановление и безопасная контрацепция"	5 марта (четверг) 13:30 врач акушер-гинеколог Попырина Наталья Сергеевна
4. "Энергия материнства: как физическая активность помогает в родах и после" Физическая активность женщины в беременность, в родах, в послеродовый период. Можно с папой	10 марта (вторник) 13:30, старый корпус (№7) 3 этаж, зал ЛФК Методист - инструктор ЛФК Гончаров Сергей Борисович
5. Ранний родительский массаж малыша. Физическое развитие ребенка 1-го года жизни Можно с папой	11 марта (среда) 13:30- методист-инструктор ЛФК Гончаров Сергей Борисович старый корпус (№7) 3 этаж, зал ЛФК
6. Роды с рубцом на матке Страхи и надежды: естественные роды после кесарева сечения	12 марта (четверг) 13:30 врач акушер-гинеколог Попырина Наталья Сергеевна
7. "Мамино молоко — идеальное питание малыша: как сделать его полезным и вкусным"	17 марта (вторник) 14:00 врач акушер-гинеколог Сунцова Елена Леонидовна
8. "Мамины руки, папина поддержка: семейная команда для здоровья малыша" Здоровье новорожденного, уход за малышом Можно с папой	18 марта (среда) 13:30 – врач-неонатолог Демина Ольга Анатольевна
9. "От первых улыбок до первых слов: развиваем малыша с Большой родительской Любовью" Занятие с мамами и папами Развивающие игры и игрушки в первый год жизни. Можно с папой Вручение дипломов и подарков Чек-лист для мамы и папы: правила, что делать, чтобы малыш спал.	19 марта (четверг) 13:30 - Клинический психолог Рожкова Снежанна Владимировна Консультант по сну Анна Сушенцова