Школа «Ожидание» Декабрь

1. **Игры с малышом во время беременности. Укрепляем связь МАМА-МАЛЫШ-ПАПА** **Можно с папой**	**8 декабря (вторник) 13:30 – семейный психолог Рожкова Снежанна Владимировна** **Зал школы ОЖИДАНИЕ**
2. **Гармоничная беременность и спокойствие мамы. Образ малыша.** **Арт-терапия, освоение способов расслабления**	**9 декабря (среда) 13:30 – медицинский психолог Суворова Анна Вячеславовна** **Зал школы ОЖИДАНИЕ**
3. **Дыхание как паруса, управляющие кораблем родов 1-2 периоды родов. Дыхательная гимнастика**	**10 декабря (четверг) 13:30 – врач акушер-гинеколог Попырина Наталья Сергеевна** **Зал школы ОЖИДАНИЕ**
4. **Забота о себе после родов: восстановление и безопасная контрацепция**	**11 декабря (пятница) 13:30 – врач акушер-гинеколог Попырина Наталья Сергеевна** **Зал школы ОЖИДАНИЕ**
5. **Эпидуральная анестезия и другие способы обезболивания: что выбрать для комфортных родов.** **Экскурсия в родовое отделение: как выглядит современная помощь в родах**	**14 декабря (понедельник) 13:30 Врач-анестезиолог Лищенко Наталья Владимировна** **Врач акушер-гинеколог Горев Сергей Николаевич** **Зал школы ОЖИДАНИЕ**
6. **Энергия материнства: как физическая активность помогает во время беременности, в родах и после** **Можно с папой**	**15 декабря (вторник) 13:30 – методист - инструктор ЛФК Гончаров Сергей Борисович** **старый корпус (№7) 3 этаж, зал ЛФК**

7. Ранний родительский массаж малыша. Физическое развитие ребенка 1-го года жизни **Можно с папой**	**16 декабря (среда) 13:30 – методист-инструктор ЛФК Гончаров Сергей Борисович** **старый корпус (№7) 3 этаж, зал ЛФК**
8. Успешные роды. Естественные способы работы с болью. Готовимся к радостной встрече с малышом	**17 декабря (четверг) 13:30 – семейный психолог Рожкова Снежанна Владимировна** **Зал школы ОЖИДАНИЕ**
9. Оформление первых документов. Выплаты, пособия на новорождённого	**18 декабря (пятница) 13:30 – специалист по социальной работе Перешеина Гузяль Исмаиловна** **Зал школы ОЖИДАНИЕ**
10. Мамино молоко — идеальное питание малыша: как сделать его полезным и вкусным	**21 декабря (понедельник) 14:00 – врач акушер-гинеколог Елена Леонидовна Сунцова** **Зал школы ОЖИДАНИЕ**
11. Мамины руки, папина поддержка: семейная команда для здоровья малыша Здоровье новорожденного **Можно с папой**	**22 декабря (вторник) 13:30 – врач-неонатолог Демина Ольга Анатольевна** **Зал школы ОЖИДАНИЕ**
12. От первых улыбок до первых слов: развиваем малыша с Большой родительской Любовью **Развивающие игры и игрушки в первый год жизни.** **Можно с папой** **Вручение дипломов и подарков**	**23 декабря (среда) 13:30 - медицинский психолог Рожкова Снежанна Владимировна** **Зал школы ОЖИДАНИЕ**