

Школа «Ожидание» ЯНВАРЬ

1. «Дыхание как паруса, управляющие кораблем родов» 1-2 периоды родов. Дыхательная гимнастика	26 января (понедельник) 13:30– врач акушер-гинеколог Попырина Наталья Сергеевна
2. "Забота о себе после родов: восстановление и безопасная контрацепция"	27 января (вторник) 13:30 врач акушер-гинеколог Попырина Наталья Сергеевна
3. "Эпидуральная анестезия и другие способы: что выбрать для комфортных родов?" "Экскурсия в родовое отделение: как выглядит современная помощь в родах"	28 января (среда) 13:30 Врач-анестезиолог Лищенко Наталья Владимировна Врач акушер-гинеколог Горев Сергей Николаевич
4. "Энергия материнства: как физическая активность помогает в родах и после" Физическая активность женщины в беременность, в родах, в послеродовый период. Можно с папой	29 января (четверг) 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	30 января (пятница) 13:30- методист-инструктор ЛФК Гончаров Сергей Борисович старый корпус (№7) 3 этаж, зал ЛФК
6. Психология родов. Готовимся к радостной встрече с малышом Естественная работа с болью	3 февраля (вторник) 13:30 Клинический психолог Рожкова Снежанна Владимировна
7. "Мамино молоко — идеальное питание малыша: как сделать его полезным и вкусным"	5 февраля (четверг) 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	10 февраля (вторник) 13:30 – врач-неонатолог Демина Ольга Анатольевна
9. Чек-лист для мамы и папы: правила, что делать, чтобы малыш спал.	11 февраля (среда) 13:30 Консультант по сну Анна Сушенцова

10. "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

12 февраля (четверг)

13:30 -

**Клинический психолог
Снежанна Владимировна**

Рожкова