**Відчуйте радість материнства та батьківства!**

**Курс „Підготовка до пологів”**

*Курс здорової і щасливої вагітності,*

*народження дитини та догляду за дитинкою від народження*

**Попередній запис на заняття курсу обов’язковий!**

**Присутність партнера на заняттях №2, 7,13, 17, 18, 19,20 вітається!**

**Це включено у вартість абонемента.**

Для забезпечення оптимального наповнення груп

просимо повідомляти про відсутність на занятті

не пізніше як за 3год. до початку.

У випадку не попередження, заняття вважається прослуханим.

Щиро дякуємо за розуміння!

1. **Пологи. Практичне заняття. Тренуємо методи дихання та природнього знеболення.**Працюємо з функцією страху та болю в пологах. (зручний одяг)

2. **Пологи. Період перейм.**

*(Період перейм, розкриття шийки матки)*

Коли їхати в пологовий будинок? Перейми (схватки), відходження вод – що робити?

Методи дихання та природнього знеболення в пологах, точки знеболення, пози та правила поведінки.

3. **Пологи. Період потуг.**

*(Період потуг, саме народження дитини)*

Що таке потуги? Як правильно тужитись та дихати? Основні правила поведінки під час періоду потуг.

4. **Пологи. Плацентарний період. (***Плацентарний період)*Народження плаценти. Збереження пуповинної крові. Перші дві години після пологів. Контакт шкіра до шкіри. Перше прикладання дитини до грудей. Збираємо сумку на пологи.

5. **Пологи. Відновлення жінки в післяпологовому періоді.**Як повернутися до колишнього стану? Адаптація жінки після пологів та основні правила у післяпологовому періоді. Гігієна та відновлення після пологів, щоб повернути тіло в норму. Секрети та медичні рекомендації по підбору білизни: бюстгалтери для годування та компресійні пояси для корекції талії. Післяпологова контрацепція .Статеві відносини після пологів.

6. **Пологи. Що може піти не так…Кесарів розтин**

Всі нестандартні ситуації, які можуть виникнути під час пологів і як справлятись з ними. Епізіотомія..Кесарів розтин: плановий або ургентний.

**7**. **Пологи. Практичне заняття з партнером. Репетиція.**Програвання пологів з перинатальним інструктором

**Увага! Участь на цьому занятті після обов’язкового відвідування заняття №2, №3**. (зручний одяг)

**8**. **Збалансоване раціональне харчування або здорова дієта під час вагітності та вигодовування грудьми.**

Чому ризиковано їсти картоплю, білий хліб та інші продукти, які можуть викликати коліки або алергічну реакцію в немовлятка? І що рекомендується їсти. Протоколи ВООЗ.

**9**. **Грудне вигодовування. Налаштовуємо лактацію.**

Пози та правила прикладання до грудей. Ознаки правильного прикладання, як профілактика тріщин. Налаштування лактації. Режим годування дитини. Як довго годувати груддю?

Помічниця – подушка для ГВ.

**10**. **Грудне вигодовування. Основні проблеми під час вигодовування грудьми – як запобігти, як допомогти собі.**

Тріщини на сосках: профілактика та лікування. Лактостаз. Мастит. Додаткові молочні дольки. Кандидоз мочних залоз. Зціджуванння. Лактаційні кризи та відновлення молока

**11 Правила введення прикорму дитині. Педагогічний прикорм. Поступове припинення лактації і грудного вигодовування**

**12. Профілактика післяпологової депресії, або бути чи не бути післяпологовому блюзу.**

Як впливає психоемоційний стан жінки на немовля і на лактацію. Як справлятись з післяпологовим смутком та ін.

**13**. **Практичне заняття по догляду за немовлятком.**

Правильний догляд за носиком, вушками, оченятами, ділянкою геніталій та пуповиною ранкою. Аспіратор. Підгузки. Одяг та придане дитини. Режим і впорядкування дня.

**14**. **Вакцинація за і проти!**

 Все про щеплення в Україні (вакцини і графік). Як правильно підготувати дитину до щеплення.

**15**. **Невідкладна допомога дитинці.**

**Маленькі проблеми і корисні поради.**

Труднощі, з якими ви можете зіткнутися. Коли викликати лікаря. Як допомогти малюку до приїзду медичної допомоги. Домашня аптечка.

**16**. **Безпека в домі. Як зробити дитинство безпечним.**Безпека – одне з головних базових потреб маленької людини. Що можуть і мають зробити батьки, щоб дитини відчувала себе в безпеці?

**17**. **Дитина від нуля до року. Медичні та психологічні аспекти**

Фізіологічна втрата ваги; жовтяниця новонародженого; токсична еритема; статевий криз (нагрубання статевих органів, мілія та інш). Фунгус та омфаліт пупка.

Засоби догляду за дитиною першого року життя. Альтернативні водні процедури: коло для купання, baby flipper - крісло для купання, плавання з інструктором. Динамічна гімнастика. Коліки та лактазна недостатність.

Як попередити “гарячкове” скуповування дитячих речей

**18**. **Золоті правила м’якої адаптації новонародженого.**

Що закладає міцний фундамент для гармонійного розвитку дитини? Сумісний сон, колисання, пеленання, няньчення – розвіюємо міфи. Підтримуючі послання для розвитку дитини. Що важливо встигнути зробити і сказати в перші дні?

**19**. **Народилося дитя – змінилося життя.**

Таємниці, які збережуть ваш шлюб і покращать стосунки в сім’ї та родині, щоб поява дитини не стала кризою стосунків. Транзитний період батьківства: як додати впевненості?

**20**. **Гармонійний розвиток.**Альтернативні методики раннього розвитку дитини: Монтесорі, Домена, Нікітіних.