

## Школа подготовки к родам

В женской консультации ГАУЗ «Менделеевская ЦРБ» проводится «Школа подготовки к родам», занятия ведёт врач-акушер-гинеколог **Муратова Оксана Рашитовна**.

Программа «Школы подготовки к родам» состоит из 20 занятий (теоретические и практические). Основной целью школы является психологическая подготовка будущей мамы к новым ощущениям, с которыми предстоит столкнуться в завершении беременности, родов и послеродовом периоде.

**Теоретические занятия** содержат темы по беременности, родам и послеродовом периоде, где подробно рассматриваются вопросы не только физиологии, но и психического состояния будущих мам в этот особенно важный период в жизни женщины.

На всех занятиях основной акцент делается на психологическую подготовку женщины к позитивному восприятию процесса родов, рассеиванию страхов, связанных с предстоящим событием и формированию уверенности и спокойствия.

Тема послеродового периода также занимает особое место, ведь не растеряться при виде новорожденного ребенка получается далеко не всем. Будет рассматриваться вся необходимая информация для первой встречи с малышом: психология новорожденного ребенка, важность грудного вскармливания и даже пеленание, подмывание, как первые приемы установления контакта с ребенком. Есть специальное занятие для будущих пап, где психолог расскажет о физическом и психическом состоянии мамочек после родов, об особенностях восприятия младенцем отца, о важных вопросах построения семейных взаимоотношений.

**Практические занятия** включают в себя тренинг дыхания в родах, методики расслабления, обучение техникам снижения физического и психического напряжения, с использованием техник визуализации и психологического программирования на благополучные роды, а также освоению методов профилактики послеродовой депрессии и устранению страхов, с которыми часто сталкиваются беременные.

Занятия проводятся 2 раза в неделю. В результате посещения «Школы подготовки к родам» у будущих мам снижается страх перед родами, и появляется положительный настрой, формируются навыки правильного поведения и дыхания в родах. Наши будущие мамочки становятся более уверенными в себе, что благоприятно влияет, как на ребенка во внутриутробном периоде, так и на процесс родов и самочувствие в послеродовом периоде мамы.