

detkityumen.ru

## Клуб будущих родителей

*Если родить ребенка и стать матерью – это одно и то же, то тогда иметь рояль и быть пианистом – это одинаковые вещи* С. Харрис

Наступление беременности – радостное событие в жизни женщины. Трепетное ожидание встречи с малышом наполняет всю жизнь беременной.

Однако, ожидая малыша, женщина часто испытывает множество эмоций и переживаний: и радость, и предвкушение встречи с малышом, и удивление и умиление первым движениям малыша в утробе. А еще беременные женщины испытывают тревогу. Немного тревоги принесет беременной женщине пользу: это стимул для поиска информации о беременности, родах, новорожденном. А вот лишняя тревога беременной женщине ни к чему, и от нее можно смело избавляться.

**Лучший способ избавиться от тревоги, связанной с ожиданием предстоящих родов – подготовиться к ним всесторонне.** А это значит:

**знать**, что предстоит пережить;

**уметь** преодолевать и облегчать родовые испытания,

**чувствовать** свое тело и сигналы, идущие от него.

Для начала нужно **знать**. Знать о том, как протекают роды, что происходит в это время с организмом, каковы предвестники родов, для чего нужны "схватки" и что такое «потуги», зачем нужен на родах муж, и что ждать от медицинского персонала роддома, что нужно предусмотреть заранее. Знать о том, что потом делать с малышом: как организовать грудное вскармливание, как за ним ухаживать.

Однако просто знаний может быть недостаточно, поэтому нужно **уметь**. Еще до родов нужно научиться расслабляться. Многим кажется странной сама постановка вопроса: расслабиться во время боли? Однако именно расслабление в процессе переживания схваток облегчает боль. Пожалуй, это лучшее обезболивание в родах. А еще нужно уметь правильно дышать, и этому навыку тоже стоит обучиться заранее, а на родах просто вовремя применить свои умения. Ну и конечно, традиционные умения, необходимые в родах – это массаж и самомассаж.

И, конечно, важно уметь **чувствовать**. Чувствовать то, что с тобой происходит и доверять своим ощущениям. Отказаться на время родов от всех "умных мыслей", которые роятся в голове, и довериться природе, которая предусмотрела все. Природа наделила организм женщины мощнейшей силой, силой матери, зачавшей дитя, выносившей его и способной выпустить его в этот мир. Женщина, доверяющая своей природной силе и умеющая чувствовать свое тело – лучшая роженица. Чувствовать своего малыша как во время беременности, так и после родов.

В нашем "**Клубе будущих родителей**" женщина может получить всестороннюю помощь в подготовке к ожидаемым родам и материнству. Наши занятия делятся на три больших блока: подготовка к родам, подготовка к родительству, семинары для родителей.

## 1 БЛОК. ПОДГОТОВКА К РОДАМ.

**1. Курс «Встреча с малышом»** состоит из трех занятий и рассчитан на будущих мам третьего триместра беременности.

### **В программе курса:**

- Подготовка организма к родам: предвестники родовой деятельности. Как Вы сами можете помочь своему телу подготовиться к родам?
- Функции родильного дома. Экстренные ситуации, когда вы должны немедленно обратиться за помощью.
- Сбор пакетов в родильный дом. Как понять, что роды начались? Отхождение вод. Начало схваток. Когда ехать в роддом?
- Главные условия успешных родов на гормональном и физиологическом уровнях.
- Ведущие потребности роженицы: что помогает родовой деятельности, а что, наоборот, мешает.
- Практические навыки: глубокое расслабляющее дыхание, обезболивающее дыхание, потужное дыхание, обезболивающий и расслабляющий самомассаж.
- Родовая боль: ее причины и способы снизить ее интенсивность

Забота о вашем малыше во время родов: как вы можете ему помочь? Это один из ключевых моментов курса: знакомимся с инструментами, помогающими вашему малышу, разбираем, какое мамино поведение мешает крохе, а какое, наоборот - поддерживает.

- Возможные вмешательства в роды: стимуляция, анестезия.

Естественные способы стимуляции (активизация родовой деятельности, помощь головке встаться в таз при помощи специальных поз), естественное обезболивание.

- Если вмешательство состоялось: как себя вести и как помочь малышу?
- Ранний послеродовой период: два часа в родблоке и три дня в послеродовом отделении. Важные нюансы пребывания в послеродовом отделении родильного дома.
- Кесарево сечение и его нюансы.
- Пробуждение материнского инстинкта.
- Послеродовое восстановление. Какая она - только что родившая женщина? Как вы можете позаботиться о своем здоровье?
- Ответы на вопросы.

**2. На занятие по партнерским родам "Мы вместе!"** приглашаются пары, принявшие решение встретить первый день рождения своего ребенка вместе. Оптимальное время для посещения семинара – последний месяц беременности.

### **В программе семинара:**

- обсуждение оптимальной стратегии поведения партнера;
- анализ часто встречающихся ошибок в поведении партнера;
- знакомство с истинными потребностями роженицы и с тем, как создать для нее наиболее благоприятные условия;
- особенности взаимодействия с персоналом родильного дома;
- поэтапное знакомство с родовой деятельностью от начала до конца и с меняющимся поведением роженицы;
- обсуждение функций партнера на каждом этапе родовой деятельности;
- приобретение практических навыков: расслабляющее и обезболивающее дыхание, потуги, обезболивающий массаж;

- функция партнера при кесаревом сечении;
- ответы на ваши вопросы.

создан, идя навстречу пожеланием мам юга Тюменской области, которые в течении года специально выбирались в Тюмень на занятия, и для которых длительные переезды были утомительны. Но разумеется, мы будем рады видеть и тюменских мамочек! Это всего одно занятие, но оно достаточно длинное - продолжительность этой встречи около 5-и часов. Предусмотрен большой перерыв на чаепитие и маленькие перерывы - по потребностям.

#### **Вам подойдет интенсив-курс, если:**

- для вас проблемно приезжать несколько раз в Тюмень и проще за один визит получить максимум информации;
- у вас мало времени, но вы не хотите пускать самый важный день в своей жизни на самотек;
- роды не за горами и вы не успеваете пройти курс "Встреча с малышом";
- вы перегружены информацией и вам необходимо ее структурировать;
- роды не первые и вы хотите освежить свои знания.

## **2 БЛОК. Подготовка к родительству.**

Подготовиться к родительству - значит, иметь представление не только о родах, но и о новорожденном: какой он? Чем отличается от взрослых? Как его кормить? Как ухаживать? Как купать? На что обязательно обращать внимание? Брать ли на ручки? Спать ли вместе? – эти и многие другие вопросы неизбежно встают перед молодой мамой.

Вселить уверенность и спокойствие вам помогут занятия нашего Клуба:

**1. Встреча с врачом-педиатром Игнатюк Еленой Андреевной «Здоровье новорожденного».** Елена Андреевна Игнатюк - практикующий врач-педиатр, грамотный и компетентный специалист. Елена Андреевна работала и участковым педиатром, и врачом в санатории. В настоящее время ведет прием в центре "Сибирина".

- Организация жизни семьи с новорожденным.
- Анатомо-физиологические особенности малыша.
- Понятия "ритм" и "режим" дня.
- Элементарный уход за новорожденным с учетом его потребностей и особенностей: пеленание, ношение на руках, организация сна, вопросы гигиены.
- Врачебное наблюдение за ребенком первого года жизни (узкие специалисты, необходимые обследования).
- Минимально необходимая аптечка для малыша.
- Вопросы безопасной вакцинации.

## **2. Семинар по грудному вскармливанию «Кормить просто – просто кормить!».**

- Преимущества ГВ для мамы и ребенка.
- Подготовка груди к кормлению, подготовка «приданного» для груди.
- Лактация в первые дни после родов: молозийное вскармливание, приход молока, как сохранить и приумножить лактацию в роддоме.
- Правильное прикладывание, позы при кормлении.

- Золотые правила лактации.
- Уход за сосками. Трещины.
- Что такое застой молока и мастит, как предотвратить, как действовать, если произошла неприятность.
- Диета кормящей матери.
- Аксессуары для ГВ - нужны ли и если нужны, то какие.

Ответы на Ваши вопросы.

посвящен немедицинским аспектам ухода за младенцем. У ребенка есть свои, вполне определенные, потребности. Сказать прямо он о них еще не может, и часто молодая мама не может разобраться в причинах беспокойства малыша. Задача номер один для молодых родителей: помочь малышу приспособиться к новым условиям, чутко и адекватно откликаться на сигналы, подаваемые малышом, и формировать благоприятный фундамент для дальнейшего формирования личности малыша. Очень приветствуется присутствие пап.

На занятии мы:

- говорим о внутриутробном психическом опыте ребенка;
- разбираемся, почему потребности ребенка в раннем младенчестве должны быть удовлетворены и какое влияние это оказывает на дальнейшее формирование личности;
- знакомимся с психологией новорожденного и с его особенностями;
- подробно рассматриваем вопросы комфортного ухода и мягкой адаптации ребенка,
- обсуждаем важные тонкости купания, пестовальной гимнастики, способы ношения на руках и пеленания.

- это бесплатное предложение нашего Клуба. Все больше и больше мам активно используют слинги для того, чтобы малышу было максимально уютно и комфортно. Многие задумываются об этом еще во время беременности, и на встречах у вас есть возможность познакомиться с основными видами слингов, увидеть их преимущества и недостатки, познакомиться с основными правилами безопасного ношения. Кроме того, вы сможете купить слинг из интернет-магазина [www.slingi-tyumen.torgg.com](http://www.slingi-tyumen.torgg.com), если заранее сообщите ведущей свои пожелания.

Мастер-класс состоит из двух частей: теоретической и практической.

На теоретической части мы знакомимся с основными видами слингов, а именно:

- обсуждаем возрастные и весовые ограничения;
- знакомимся с необходимыми правилами по безопасному ношению;
- выделяем требования к удачным слингам и обсуждаем, какие варианты неудобны либо небезопасны;
- знакомимся с самыми распространенными ошибками и узнаем пути их устранения.

На практическую часть приглашаются слингомамы, которые испытывают сложности в ношении ребенка либо просто хотят проконсультироваться, правильно ли они носят малышей в слингах.

Ольга Пискунова - практикующий инструктор раннего плавания, аквааэробики для беременных, проводит сеансы watsu. Опыт работы более 9 лет.

Слово Ольге: "На протяжении всей своей практической деятельности я ознакомилась с огромным количеством методик работы с водой и в воде. Суть большинства из них очень проста: вода - это мощная сила, она способна успокаивать, расслаблять и лечить, но также она может вселять огромный страх. В зависимости от того, как будет происходить знакомство с водной средой, такой результат и получите в итоге.

Основываясь на своих практиках и личном опыте "водного родительства", я открою секреты формирования позитивного отношения к воде и взаимодействию с ней.

### **Основные пункты, которые я бы хотела раскрыть:**

- Первое купание как важный ритуал, способствующий дальнейшему формированию отношения к водным процедурам (как наиболее оптимально организовать первое купание, начиная с подготовки ванной комнаты, воды, малыша).
- Совместное купание как один из факторов мягкой адаптации ребенка.
- Ежедневные купания (правильный вход в воду, основные поддержки, поддержки для гигиенических процедур).
- Наиболее частые заблуждения (вода в ушах, круг для плавания).
- Раннее плавание (мягкий подход, основанный на потребностях малыша).
- Феномен "водного родительства".

Кроме того, мы всегда рады встречам с родителями на семинарах:

- «Введение прикорма» (Емельянова Виктория Александровна, врач-неонатолог)
- "Длительное грудное вскармливание. Отлучение от груди" (Косцынич Анна, консультант по ГВ, перинатальный психолог)
- "Острые кишечные инфекции. Профилактика и уход за заболевшим ребенком". (Игнатюк Елена Андреевна, врач-педиатр)
- "Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ). Профилактика и уход за заболевшим ребенком" (Игнатюк Елена Андреевна, врач-педиатр)
- "Первая доврачебная помощь детям" (Игнатюк Елена Андреевна, врач-педиатр)

### **Ведущий семинаров Анна Косцынич:**

- с 2006 года - сертифицированный консультант по грудному вскармливанию, член ассоциации консультантов по естественному вскармливанию [www.akev.info](http://www.akev.info)
- с 2008 года - сертифицированный слингоконсультант, член слинголиги [www.slingoliga.ru](http://www.slingoliga.ru), консультирует по вопросам слингоношения и рада помочь в приобретении слинга
- в 2011 г. прошла специализацию "Перинатальная психология, психопатология и психотерапия" на базе Санкт-Петербургской Государственной Медицинской академии им.Мечникова;
- с 2011 г. ведет занятия по дородовой подготовке для будущих мам и для пар, готовящихся к партнерским родам. Имеет опыт сопровождения в родах.
- в 2016 г. прошла повышение квалификации по программе "Перинатальная психология. Интегративный подход" института повышения квалификации и переподготовки международной академии психологических наук, г.Екатеринбург;
- в 2017 году закончила обучение по программе "Профессиональная доула" на базе института перинатальной поддержки, практикующая доула.

### **Предварительная запись на наши программы по телефону 8-904-493-44-38 (viber, whatsApp).**

Адреса: ул. Полевая, 27, к.1 и ул. Газовиков, 41, к.1

Расписание регулярно обновляется и выкладывается на наших интернет-ресурсах:

Наш сайт: <http://lukoshko72.ru/klub-budushhih-roditelej>

Мы в контакте <http://vk.com/club35165773>

«Лукошко» вконтакте <https://vk.com/lukoshko72>

Темка на «Детках» <http://www.detkityumen.ru/forum/thread/52807>

Адрес: ул. Полевая, 27, корп 1

ул. Газовиков, 41, корп 1

Сайт: [vk.com](https://vk.com)

Телефон: 8-904-493-44-38

Адрес на сайте «Детки!» [detkiyumen.ru/beremenost/scb/1341/](https://detkiyumen.ru/beremenost/scb/1341/)