

Тренинг проходит в спортзале 1 этаж, пищеблок. Вторая деревянная дверь слева.

Перед прохождением тренинга необходимо познакомиться на личной встрече с психологом. Запись в регистратуре. Занятия проводятся по вторникам и четвергам. Есть группа в 8.00 утра и 12.00 дня. Занятия длятся от 1,5 — 4 часов.

На занятия можно и нужно приходить с партнером: мужем, мамой, бабушкой, сестрой или подругой.

Если Вы пациент ЦГБ №2 им. Миславского — вся работа перинатального психолога *бесплатная!*

Ждем Вас с нетерпением!
С Уважением перинатальный психолог *Архипова Рада Валентиновна.*



MATRËSHKA*

*Тренинг
для беременных женщин
и будущих родителей
с 20-34 недели беременности*

* «Матрёшка»

Содержание лекций:

1. Вводное занятие.
2. Психология беременной и плода на всем отрезке ожидания рождения.
3. Как установить тесный контакт с малышом маме и папе в течение беременности и психологический комфорт беременной.
4. Питание, режим и психическое здоровье мамы и ближайшего окружения.
5. Психологические и физиологические особенности этапов родов, дыхательная гимнастика, обезболивание и психология роженицы.
6. Партнерские роды — психологические аспекты понятия.

7. Естественные роды и кесарево сечение — что говорит психология.
8. Уход за новорожденным и за собой — как выстроить отношения в семье.
9. Грудное вскармливание как основа доверительного отношения с малышом.
10. Психология родительства, роли отца и матери.
11. Психология развития ребенка с рождения до трех лет с рекомендациями.
12. Чаепитие, сертификаты, сказка. Закрытие группы.

Что требуется от слушателей:

1. Блокнот или тетрадь для записей и ручка.
2. Плед и подушка в пакете для удобства размещения.
3. Еда и питье.
4. Жесткий диск и диктофон по желанию.
5. Удобная одежда и носки.
6. Можно привезти свой фитбол.
7. Дома: альбом, краски, карандаши. Папка для домашних заданий. Материалы для творчества.
8. Дневник или записная книжка для беременных.