**«ШКОЛА МАТЕРИНСТВА ОНЛАЙН»**

Время проведения: **12 - 20 мая 2020г. 15.00 - 16.30**

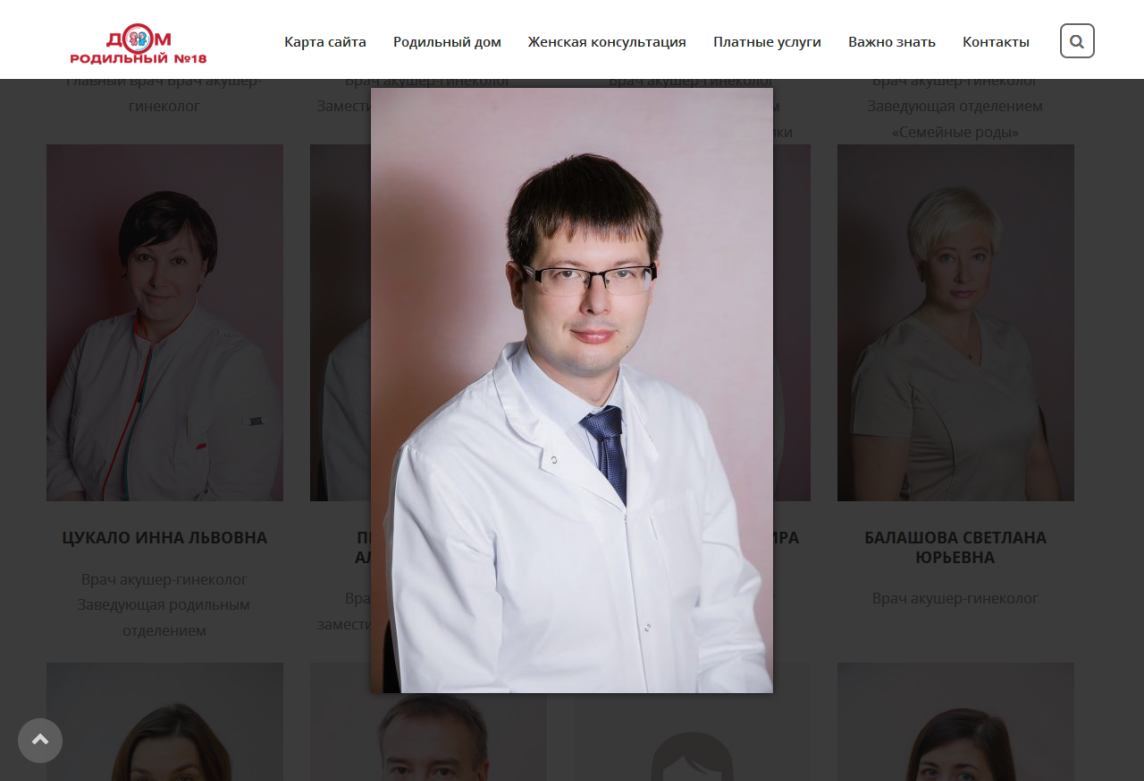
Организатор: СПб ГКУЗ «Городской центр медицинской профилактики»

**Занятия проводят ведущие специалисты родильных домов №18, №6, родильного дома на Фурштатской, юрист центра социальной помощи семье и детям Невского района.**

**С расписанием занятий можно ознакомиться на сайте** [**www.gcmp.ru**](http://www.gcmp.ru)

**ГОТОВИМСЯ К РОДАМ БЕЗ СТРАХА. РОЖДЕНИЕ РЕБЕНКА.**

**1 занятие. 12 мая 15.00-16.30.**

*Прялухин Иван Александрович*, врач акушер-гинеколог, заместитель главного врача по КЭР и КМП СПб ГБУЗ «Родильный дом №18», к.м.н., ассистент кафедры акушерства, гинекологии и репродуктологии  Первый СПб ГМУ им. акад. И.П. Павлова

**Тема занятия: «Роды без страха и боли»**

* Подготовка к поступлению в родильный дом;
* 1, 2 и 3 периоды родов;
* Как обезболить себя во время родов;
* Партнерские роды. *Ответы на вопросы.*

**2 занятие. 13 мая 15.00-16.30.**

 *Шеварева Екатерина Александровна*, врач-неонатолог, СПб ГБУЗ «Родильный дом №18», ассистент кафедры неонатологии с курсами неврологии и акушерства-гинекологии ФГОУ ВО СПб ГПМУ

**Тема занятия: «Наш долгожданный ребенок!»**

* Подготовка “уголка ребенка” в семье;
* Анатомо-физиологические особенности, транзиторные состояния новорожденного;
* Правила ухода за новорожденным. Туалет ребенка, уход за пупочной ранкой;
* 10 принципов грудного вскармливания. *Ответы на вопросы.*

**3 занятие. 14 мая 15.00-16.30.**

[*Шкуротенко Ольга Степановна*](https://like.doctor/sankt-peterburg/vrachi/shkurotenko-olga-stepanovna), медицинский психолог, [Родильный дом №6 им. профессора В.Ф. Снегирева](https://spb.napopravku.ru/clinics/perinatalnyy-centr-roddom-na-furshtatskoy-ranee-roddom-2/).

**Тема занятия: «Мама! Папа! Новые роли»**

* Психологическая адаптация раннего послеродового периода:

1.Что такое психологическая адаптация.

2.Послеродовая депрессия миф или реальность.

3.Трудности первых дней жизни с ребенком.

* Рекомендации психолога по профилактике депрессии в послеродовом периоде. *Ответы на вопросы.*

**4 занятие 15 мая 15.00-16.30.**

*Городова Марина Ивановна, юрист,* СПб ГБУ «Центр социальной помощи семье и детям Невского района

**Тема занятия: «Мои права, гарантии государства»**

* Права беременных женщин и молодых родителей;
* Социальные гарантии беременным женщинам и молодым родителям;
* Что нужно знать о пособии на ребенка. *Ответы на вопросы.*

**5 занятие. 18 мая 15.00-16.30.**

*Кропанева Виктория Валерьевна.* Врач акушер-гинеколог. Врач высшей категории, к.м.н.. [Роддом на Фурштатской](https://spb.napopravku.ru/clinics/perinatalnyy-centr-roddom-na-furshtatskoy-ranee-roddom-2/).

**Тема занятия: «Что надо знать беременной»**

* Физиологические изменения в организме женщины, периоды беременности;
* Роль плаценты и околоплодных вод;
* Развитие плода по месяцам беременности;
* Демонстрацией фильма «Чудо жизни»;
* Значение физической активности во время беременности. *Ответы на вопросы.*

**6 занятие. 19 мая 15.00-16.30.**

**

*Андреева Ирина Станиславовна*. Врач терапевт. Диетолог.  Врач высшей категории. [Роддом на Фурштатской](https://spb.napopravku.ru/clinics/perinatalnyy-centr-roddom-na-furshtatskoy-ranee-roddom-2/).

**Тема занятия: «Питаемся правильно»**

* Рациональное питание беременной женщины и кормящей мамы;
* Значение витаминов и микроэлементов в рационе беременной и кормящей женщины;
* Особенности питания при различных заболеваниях. *Ответы на вопросы.*

**7 занятие. 20 мая 15.00-16.30.**

**

*Замалдинова Гания Равильевна,* медицинский психолог, кандидат педагогических наук, клинический психолог. [Роддом на Фурштатской](https://spb.napopravku.ru/clinics/perinatalnyy-centr-roddom-na-furshtatskoy-ranee-roddom-2/).

**Тема занятия: «Как быть хорошим родителем»**

* Как быть хорошей мамой;
* Особенности эмоционального состояния беременной;
* Арттерапия во время беременности. *Ответы на вопросы.*