

ШКОЛА БУДУЩИХ РОДИТЕЛЕЙ

Время ожидания ребёнка прекрасно! В организме женщины происходят изменения, малыш развивается, появляются первые движения. Будущие родители всё больше задумываются над тем, каким будет рождение ребёнка? Какие будут роды? Что ожидается потом?

Любая женщина чувствует облегчение, если в течение беременности и во время родов с ней находится близкий человек, и если у них обоих есть знания о протекании беременности и процессе родов. Роды – это эмоциональное переживание, и, если в них принимают участие оба родителя, подготовка обоих позволит чувствовать себя намного увереннее!

Медицинский центр МФД „Пārдаугава” предлагает комплекс занятий, который Вы можете посетить, начиная с 30-ой недели беременности. Вы можете выбрать интересующую Вас тему или посетить все занятия, что даст возможность получить полное представление о течении беременности, о родах, и о периоде после родов, когда Вы уже будете вместе с долгожданным ребёнком!

Принимая участие в первых трёх занятиях с партнёром, Вы получите письменное подтверждение в паспорте матери о том, что готовы к семейным родам.

Занятия проходят в Медицинском центре МФД „Пārдаугава” в вечерние часы по четвергам, в небольших группах и приятной атмосфере, продолжительность занятия от 1,5 до 2 часов.

Первое занятие – Период беременности, подготовка к родам.

Вы узнаете все интересующие Вас вопросы, которые связаны с ожиданием ребёнка, с предвестниками родов, с выбором видов родов, с ролью партнёра во время родов, а также, когда наступает время родов, что необходимо иметь при себе, когда направляешься в роддом. На эти и другие вопросы Вам ответит сертифицированная акушерка с многолетним практическим опытом Кристина Эмбуре - Запольска.

Второе занятие – Роды и период после родов.

Во время занятия акушерка Кристина Эмбуре – Запольска познакомит Вас с течением естественных родов, акцентируя внимание на выборе родовых поз, возможности использования обезболивающих средств, а также расскажет Вам, что происходит в организме женщины после родов. Это занятие особенно полезно для Вашего партнёра, если Вы планируете семейные роды.

Третье занятие – Занятие по дыханию.

Во время беременности необходимо посетить занятие по дыхательным упражнениям, чтобы будущие родители могли подготовиться к родам вовремя. Опытная физиотерапевт Клаудия Тереза Хэла научит, каким образом следует тренировать дыхательные пути и расскажет, как правильное дыхание помогает во время схваток при родах. Если дыхательная техника освоена, и во время родов участвуют оба родителя, и оба одновременно дышат, результат будет великолепным.

На это занятие будущим родителям желательно прийти в удобной одежде, так как упражнения по дыханию будут испробованы на практике, используя мячи и коврики для гимнастики. Также будущие отцы смогут освоить приёмы, как практически помочь малышу появиться на свет!

Четвёртое занятие – Всё о грудном вскармливании.

С вопросами по грудному вскармливанию соприкасается почти любая молодая мама. Как узнать, что малыш сыт? Как часто ему надо есть? Как узнать, когда у малыша настало время кормления, если он сам не просит? До какого времени ребёнка надо кормить ночью? Как правильно прикладывать малыша к груди?

Чтобы время грудного вскармливания малыша было спокойным и гармоничным, акушерка Кристина Эмбуре – Запольска приглашает будущих родителей на вечернюю лекцию по грудному

вскармливание, что даст возможность узнать всё об удачном начале кормления. Цель нашей лекции – подготовить будущих родителей к столь важному процессу.

Пятое занятие – Уход за новорождённым и грудным ребёнком.

После родов не менее важный вопрос – это развитие ребёнка до 1 года. Часто возникают различные вопросы. Как правильно ухаживать за ребёнком, какой должен быть режим сна, когда ребёнок начнёт сидеть, стоять, ходить? Как знать, здоров ли ребёнок?

Занятие ведёт педиатр и детский гематолог Медицинского центра МФД „Пардаугава” Ирена Войтовича.

Шестое занятие – Хандлинг.

Хандлинг малыша – это отличный метод, чтобы уменьшить мышечный тонус у малыша и помочь ребёнку равномерно развить левую и правую часть тела. Поэтому родителям ребёнка было бы очень полезно освоить искусство правильно одевать ребёнка, держать его, нести, поднимать, класть и пеленать, что особенно помогло бы его дальнейшему развитию.

Хандлинг - это один из методов Бобата терапии, который является идеальным способом развития ребёнка. Если правильно работать с младенцем, он прочувствует свои движения, познакомится со своим телом, и со временем будет принимать активное участие.

На занятии с помощью куклы будут освоены навыки хандлинга, которые необходимо освоить любому, кто будет заниматься с ребёнком – родителям, бабушкам, дедушкам, сёстрам, братьям и няне.

Занятие ведёт физиотерапевт с большим опытом работы Клаудия Тереза Хэла.

- ✓ Занятия желательно посещать, начиная с 30-ой недели беременности
- ✓ Занятия проходят по четвергам в вечернее время
- ✓ Цена 1 занятия:
Ls 10 - для беременной, абонемент (6 занятий) - Ls 48
Ls 14 - для беременной с партнёром, абонемент (6 занятий)- Ls 68

Приобретая абонемент, Вы экономите до 20%!

- ✓ *Посещение по предварительной записи*

Запись в регистратуре Медицинского центра МФД „Пардаугава”, по адресу- Рига, Виенибас гатве 109 (2 этаж) или по телефону **67 13 13 16**

- ✓ *Дополнительная информация: www.mfd-pardaugava.lv*

