

## «ШКОЛА МАТЕРИНСТВА ОНЛАЙН»

Время проведения: 6 - 15 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)

### I и II триместры беременности

#### 1 занятие. 6 мая 15.00-16.30.



*Кропанева Виктория Валерьевна.* Врач акушер-гинеколог. Врач высшей категории, к.м.н.. Роддом на Фурштатской.

**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.*

#### 2 занятие. 7 мая 15.00-16.30.



*Андреева Ирина Станиславовна.* Врач терапевт. Диетолог. Врач высшей категории. Роддом на Фурштатской.

**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.*

#### 3 занятие. 8 мая 15.00-16.30.



*Замалдинова Гания Равильевна,* медицинский психолог, кандидат педагогических наук, клинический психолог. Роддом на Фурштатской.

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

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



**ПОЗДРАВЛЕНИЕ С ПРАЗДНИКОМ ВЕЛИКОЙ ПОБЕДЫ!**



## III триместр беременности. Готовимся к родам. Рождение ребенка.

### 4 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.*

### 5 занятие. 13 мая 15.00-16.30.

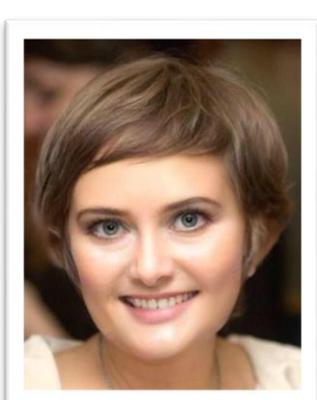


*Шеварева Екатерина Александровна*, врач-неонатолог, СПб ГБУЗ «Родильный дом №18», ассистент кафедры неонатологии с курсами неврологии и акушерства-гинекологии ФГОУ ВО СПб ГПМУ

**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.*

### 6 занятие. 14 мая 15.00-16.30.



*Шкуротенко Ольга Степановна*, медицинский психолог, Родильный дом №6 им. профессора В.Ф. Снегирева.

**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.*

### 7 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.*