



**ГУЗ «УЛЬЯНОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КЛИНИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ВИДОВ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ
ИМЕНИ ЗАСЛУЖЕННОГО ВРАЧА РОССИИ Е.М.ЧУЧКАЛОВА»**

О школе подготовки к родам

В женских консультациях проводятся «Школа психопрофилактической подготовки к родам», занятия ведёт психолог/медицинский психолог.

Программа «Школы подготовки к родам» состоит из 10 занятий (теоретические и практические). Основной целью школы является психологическая подготовка будущей мамы к новым ощущениям, с которыми предстоит столкнуться в завершении беременности, родов и послеродовом периоде.

Теоретические занятия содержат темы по беременности, родам и послеродовом периоде, где подробно рассматриваются вопросы не только физиологии, но и психического состояния будущих мам в этот особенно важный период в жизни женщины.

На всех занятиях основной акцент делается на психологическую подготовку женщины к позитивному восприятию процесса родов, рассеиванию страхов, связанных с предстоящим событием и формированию уверенности и спокойствия.

Тема послеродового периода также занимает особое место, ведь не растеряться при виде новорожденного ребенка получается далеко не всем. Будет рассматриваться вся необходимая информация для первой встречи с малышом: психология новорожденного ребенка, важность грудного вскармливания и даже пеленание, подмывание, как первые приемы установления контакта с ребенком.

Есть специальное занятие для будущих пап, где психолог расскажет о физическом и психическом состоянии мамочек после родов, об особенностях восприятия младенцем отца, о важных вопросах построения семейных взаимоотношений.

Практические занятия включают в себя тренинг дыхания в родах, методики расслабления, обучение техникам снижения физического и психического напряжения, с использованием техник визуализации и психологического программирования на благополучные роды, а также освоению методов профилактики послеродовой депрессии и устранению страхов, с которыми часто сталкиваются беременные.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. В результате посещения «Школы психопрофилактической подготовки к родам» у будущих мам снижается страх перед родами, и появляется положительный настрой, формируются навыки правильного поведения и дыхания в родах. Будущие мамочки становятся более уверенными в себе, что благоприятно влияет как на ребенка во внутриутробном периоде, так и на процесс родов и самочувствие в послеродовом периоде мамы.