**Если вам важно хорошо подготовиться к родам**, чтобы внести свой неоценимый вклад в своё здоровье и здоровье малыша – обязательно воспользуйтесь нашими открытыми уроками подготовки к родам. Сделайте это сейчас, пока есть и время, и силы, и желание – начинайте готовиться! Это самое лучшее, что Вы можете подарить своему ребёнку: легкое, естественное рождение и здоровую маму!

Наши**открытые уроки подготовки к родам  –** это авторские материалы, составленные в такой форме, которая хорошо воспринимается и способствует последовательному освоению необходимых знаний и навыков для успешных и комфортных родов. Независимо от того, посещаете ли Вы специальные курсы или готовитесь дома, они помогут Вам сформировать правильное представление и занять ответственную позицию.

 **Что даёт такой формат подготовки к родам?**

|  |  |
| --- | --- |
| Kursy-Pervenec | - минимальные затраты - только Ваше желание и время! И ничего больше!- быстрый и хороший результат;- участие любой будущей мамы в любое удобное для неё время;- преодоление волнений, тревог и страхов;- обретение уверенности и спокойствия; |

- освоение основной тактики, способствующей комфортному течению родов.

Обучение проходит в удобное для Вас время, когда Вы уютно располагаетесь дома (можно даже в обнимку с будущим папой) с чашечкой вкусного ароматного чая. Вы выполняете предложенные практические задания, тренируете свои навыки и полностью расслабляетесь. И даже если за окном дождь, слякоть, ветер, мороз и прочая природная неурядица — Вы не пропускаете занятия, и Ваша подготовка идет плавно и регулярно.

**Что Вас ждёт в этом курсе:**

 В первую очередь, возможность оценить уровень своей подготовки на сегодняшний день, увидеть те зоны, которым Вы не придавали значения, и которые срочно нуждаются в проработке и тренировке.

Во-вторых, понять основные ошибки, которые допускаются мамами в родах, чтобы взвесить свои возможности и понять, как их не допустить.

В-третьих, сформировать правильное представление о процессе родов, об участии мамы и малыша, о необходимой тактики правильного поведения на каждом этапе, чтобы роды прошли хорошо.

А ещё у Вас будет возможность определиться с некоторыми важными вопросами: как понять, что это роды, когда ехать в роддом, что Вас там ждёт  и к чему быть готовой.

 И конечно же, в каждом уроке Вы найдёте практические упражнения: среди них техники дыхания, релаксации, визуализации и самопомощи в родах.

**Кто является автором этих занятий?** В основе открытых уроков подготовки к родам лежит многолетняя практика работы с будущими мамами, которая проводится нашими тренерами. Это взгляд на роды врача акушер-гинеколога и перинатального психолога. Такой комплексный подход позволяет всесторонне подготовить каждую будущую маму к такому важному событию.

**Как получить уроки:**

Всё просто! [**Присоединитесь к нашей группе "Вконтакте"**](https://vk.com/pervenec_by),  заглядывайте в раздел "Документы" и "Аудиозаписи" и скачивайте все материалы, которые там есть.