**Экспресс-курс подготовки к родам** - это очень удобный вариант для тех будущих мам, которые находятся на последних сроках беременности, и которые не имели возможность по каким-то причинам прийти на занятия раньше. Это хороший вариант подготовки в условиях ограниченного свободного времени на любом этапе, а также подходящий вариант для тех будущих мам, которые собираются в роддом уже не в первый раз.

**Что дают наши экспресс-курсы?**

|  |  |
| --- | --- |
| Preddi-3 | - качественное информац-ионное сопровождение буду-щих мам (знание - сила);- быстрый результат;- преодоление волнений, тревог, страхов и паники;- компетентные ответы на все волнующие вопросы;- обретение уверенности и спокойствия; |

- освоение тактики правильного поведения в родах;

- возможность хорошей подготовки на последних сроках беременности!

**Продолжительность курса:**

2 занятия по 3 - 3,5 часа (с небольшим перерывом). Встречи будут проходить с 11.00 по адресу: ул. Притыцкого, 2.

**Программа курса:**

Подготовка к родам осуществляется нами в рамках эффективной авторской программы [**"В ожидании чуда"**](http://pervenec.by/45-programma-kursa-podgotovki-k-rodam): самое важное из блока "Роды" мы включили в экпресс-курс.

**Занятие № 1.** Что такое роды, и как мы их понимаем? Родовая боль, как самое большое опасение. Профилактика распространённых ошибок, допускаемых в родах. Предвестники родов. Физиология начала родовой деятельности. Техники правильного поведения на начальном этапе. Техника расслабления: освоение визуализации.

**Занятие №2.**Гормональная теория возникновения родовой деятельности. Приёмы немедикаментозного самообезболивания: дыхание, массаж, положение тела и пр. Приезд в родильный дом: основные процедуры в приёмном покое. Взаимодействие с медперсоналом в родах. Второй и третий периоды родов. Подведение итогов.

**Кто ведет занятия?**Занятия проводят врач акушер-гинеколог и перинатальный психолог. Такой комплексный подход позволяет всесторонне подготовить каждую маму к такому важному событию.

**Записаться в группу Вы можете по телефонам:**

+ 375 44 460 43 33 (velcom)

+ 375 29 707 53 86 (мтс)

+ 375 25 707 84 51 (life)

**Обязательно почитайте последние отзывы наших выпускниц:**(д ля удобства просмотра разверните изображение на весь экран - просто нажмите на него )



 









