Врачи в один голос утверждают, что подготовленные, осмысленно относящиеся к родам женщины рожают легче, чем те, кто специальной подготовки не имел.

|  |  |
| --- | --- |
| Kursy-Pervenec-8 | Ведь так важно, чтобы мама могла помочь себе и малышу родится комфортно и спокойно, без осложнений и риска для здоровья. И только незнание многих особенностей может стать причиной серьезных осложнений во время родов. Вывод только один:**заранее осмысленно готовиться к этому событию.** |

***Подготовка к родам у нас*** – это спокойное ожидание родов, без страхов и стрессов, это Ваша уверенность в их благополучном исходе.

   На наших занятиях мы говорим о своих страхах и избавляемся от них, мы учимся понимать, что происходит с нами во время родов, мы изучаем тактику правильного поведения в родах: Вы будете знать, что нужно делать на каждом этапе, как работает Ваш организм, и как Вы можете помочь себе и Вашему малышу родиться комфортно. Все эти знания и навыки придают Вам чувство уверенности и спокойствия, а для роженицы это важнее всего.

   Мы проводим подготовку к родам по эффективной авторской программе[«В ожидании чуда»](http://pervenec.by/45-programma-kursa-podgotovki-k-rodam)**—**в зависимости от выбранной формы обучения мы модифицируем её под конкретную группу.

   **Как проходят наши занятия:**

В зависимости от степени занятости, срока беременности, предпочтений и возможности каждой будущей мамы мы предлагаем **различный формат обучения**:

- это может быть вариант ***основного курса***, который включает 7 занятий по 2раза в неделю продолжительностью 2 часа – и за 3,5 недели обычно будущие мамы получают не только высокий уровень подготовки, но и должную психологическую помощь и поддержку;
- это может быть ***VIP-группа***, когда за 3 субботы осваивается весь курс подготовки к родам. Отличие от основной группы здесь в том, что продолжительность каждой встрчеи 3 - 4 часа и количество человек в группе - до  4 будущих мам, что обеспечивает максимально индивидуальный подход в уютной обстановке с вкусными чай-паузами и свежей выпечкой. Это отличная возможность присутствия будущего папы на занятиях в свободное от его работы время (независимо от того, будет ли он присутствовать на самих родах)!
- это могут быть ***экспресс-курсы***, когда за 2 занятия продолжительностью 2,5 -3часа  будущие мамы  постигают искусство родов от А до Я. Это очень удобный вариант для тех будущих мам, которые не могут или не хотят по каким-то причинам приезжать несколько раз в будние дни; это хороший вариант подготовки для тех будущих мам, которые собираются в роддом уже не в первый раз; и наконец, это очень удобно на последних неделях ожидания малыша;

- мы также предлагаем всем будущим мамам отдельный ***курс по уходу за новорожденным***, который проводит практикующий врач-неонатолог 2-ой квалификационной категории,  сотрудник детского отделения родильного дома г. Минска, сертифицированный консультант по грудному вскармливанию и мама двоих детей.

  В любом случае мы собираемся на занятия в первую половину дня. **Вечерние занятия** с будущими мамами мы **не проводим**, т.к. после 30 недели беременности (обычно на таком сроке к нам и приходят) это не физиологично из-за возрастающей нагрузки на организм и снижения работоспособности.

 Мы **даём** на занятиях **только ту информацию, которая касается родов и раннего послеродового периода**: никаких основ здорового образа жизни, питания, БАДов для беременных или развития плода на ранних этапах беременности - всё это, конечно, интересно и имеет прямое отношение к беременности, но в родах и сразу после них НЕ ПРИГОДИТСЯ!!!

 Мы **не показываем видеофильмы** или видеосюжеты - только живое общение!!! На многих курсах это принято (к слову, во 2-ом Роддоме 1/2 занятия проходит именно так, а в 1-ом Роддоме за 6 занятий Вам покажут3 видеофильма). Но обычно это распространенные или неадаптированные для нашей страны фильмы про зарубежные роды, которых в Интернете большое количество - мы не имеем право брать с Вас деньги за просмотр таких видеороликов. На наших занятиях есть только необходимые наглядные демонстрационные материалы, которые помогают лучше понять процесс родов.

 Наша тренерская команда состоит из нескольких специалистов, чтобы полноценно и всесторонне подготовить каждую маму к такому важному событию. Знакомтесь:



[**Узнайте подробнее о квалификации каждого тренера>>>**](http://pervenec.by/nashi-kursy-dlya-beremennyh/nashi-trenery)

**Обращаем Ваше внимание!!!** Наши группы небольшие (до 12-15 человек), поэтому Вы не становитесь безликой участницей, а получаете уникальную возможность персонального внимания и общения. Наши тренерs не оставляют в стороне ни один важный вопрос ни одной будущей мамы!

**Обязательно** обратите внимание на расписание занятий и ближайший набор групп.

 *Приходите на наши занятия, и мы научимся с Вами рожать комфортно, красиво и без страха!*

**Записаться к нам на занятия Вы можете по телефонам:**

+ 375 44 460 43 33

+ 375 29 707 53 86

+ 375 25 707 84 51

**Почитайте последние отзывы наших будущих мам:**(для удобства просмотра разверните изображение на весь экран - просто нажмите на него )



  





