

О подготовке к родам

**Женская консультация № 1 (ул. Трудовые Резервы, 4)
(тел. регистратуры 8 (343-9)- 39-33-11)**

Кабинет БОС - акушерско-гинекологический кабинет психофизиологической подготовки беременных к родам

Пройдя подготовку методом БОС, Вы овладеете практическими навыками, необходимыми для благополучного течения беременности и родов.

Эффект занятий во время беременности – нормализация артериального давления, улучшение сна.

Эффект занятий в родах – меньше боли и страха, уменьшение продолжительности родов, уменьшение разрывов у мамы, профилактика родового травматизма у ребенка

В период беременности женщины проходят до 10 занятий по подготовке к родам, теоретические и практические, на которых Вас научат дышать, расслабляться, тужиться.

Вы получите хорошо закрепленные навыки, умение их использовать, что даст Вам уверенность во время родов в своих силах и возможностях.

Многие навыки пригодятся Вам и после родов для восстановления нормальной работы всего организма, улучшения грудного вскармливания.

Часы работы кабинета БОС:

Понедельник, среда, пятница - с 13:00 до 18:00

Вторник, четверг - с 08:00 до 13:00

«Школа грудного вскармливания»

Тема	Дни недели	Время начала
Преимущества грудного вскармливания	Понедельник	14:00 до 15:00
Молочная железа и механизм лактации	Вторник	10:00 до 11:00
Основы ведения грудного вскармливания	Среда	14:00 до 15:00
Технология поддержки грудного вскармливания в роддоме. Ответы на вопросы.	Четверг	10:00 до 11:00

«Школа отцов»

занятия проводятся каждую пятницу с 17:00 до 18:00