**«ШКОЛА МАТЕРИНСТВА ОНЛАЙН»**

Проводится с 7 апреля по 18 апреля 2020г.

Время проведения – 15.00 - 16.30

Место проведения – СПб ГКУЗ «Городской центр медицинской профилактики»

**Занятия проводят ведущие специалисты «Роддом на Фурштатской» и специалисты по социальной работе Комитета по социальной политике.**

**С расписанием занятий можно ознакомиться на сайте** [**www.gcmp.ru**](http://www.gcmp.ru) или по ссылке [**https://youtu.be/bmL7hbPNyDs**](https://youtu.be/bmL7hbPNyDs)

**I и II триместры беременности**

**1 занятие. 7 апреля 15.00-16.30.**

*Кропанева Виктория Валерьевна. Врач акушер-гинеколог. Врач высшей категории, к.м.н.. Стаж работы 33 годa*

**Темы:**

* Физиологические изменения в организме женщины, периоды беременности;
* Роль плаценты и околоплодных вод;
* Развитие плода по месяцам беременности его реакция на внешние раздражители;
* Рациональное питание;
* Значение физической активности во время беременности.

*Ответы на вопросы.*

**2 занятие. 9 апреля 15.00-16.30.**

*Замалдинова Гания Равильевна, медицинский психолог, кандидат педагогических наук, клинический психолог. Стаж работы 33 годa*

* Как быть хорошей мамой
* Особенности эмоционального состояния беременной и родильницы;
* Роль мужа и близкого окружения в поддержке женщины после родов

*Ответы на вопросы.*

**3 занятие. 10 апреля 15.00-16.30.**

*Кропанева Виктория Валерьевна. Врач акушер-гинеколог. Врач высшей категории, к.м.н.. Стаж работы 33 годa*

**Темы:**

* Влияние алкоголя, курения, наркотических и токсических веществ на здоровье плода;
* Влияние неблагоприятных факторов на плод (производственных, инфекционных, лекарственных, радиационных и пр.);
* Режим труда в том числе домашней работы и отдыха;
* Личная гигиена;
* Половая жизнь;
* Медицинские обследования во время беременности.

*Ответы на вопросы.*

**III триместр беременности**

***Готовимся к родам.***

**4 занятие. 14 апреля 15.00-16.30.**

*******Кропанева Виктория Валерьевна. Врач акушер-гинеколог. Врач высшей категории, к.м.н.. Стаж работы 33 годa*

**Темы:**

* Подготовка к поступлению в родильный дом;
* 1, 2 и 3 периоды родов, их продолжительность;
* Послеродовая гигиена, уход за швами;
* Партнерские роды;
* Комплекс физических упражнений в послеродовом периоде;
* Послеродовая контрацепция.

*Ответы на вопросы.*

**5 занятие. 15 апреля 15.00-16.30.**

*Валентина Андреевна Ражева. Врач-педиатр. Стаж работы 9 лет*

**Темы:**

* Подготовка и гигиена “уголка ребенка” в семье;
* Анатомно-физиологические особенности новорожденного;
* Грудное вскармливание. Техника прикладывания ребенка к груди;
* Правила ухода за ребенком. Туалет ребенка;
* Профилактические прививки;
* Домашняя аптечка.

*Ответы на вопросы.*

**6 занятие. 17 апреля 15.00-16.30.**

*Замалдинова Гания Равильевна, медицинский психолог, кандидат педагогических наук, клинический психолог. Стаж работы 33 годa*

* Как быть хорошей мамой
* Особенности эмоционального состояния беременной и родильницы;
* Роль мужа и близкого окружения в поддержке женщины после родов

*Ответы на вопросы.*