

## ИНФОРМАЦИЯ О РАБОТЕ «ШКОЛЫ МАТЕРИ» В ЖЕНСКОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ ГАУЗ СО «ЦГКБ № 24»

**ЗАНЯТИЕ ПРОВОДИТ:** МЕДИЦИНСКИЙ ПСИХОЛОГ НИКИТИНА Алена Владимировна

**АДРЕС:** г. Екатеринбург, ул. Агрономическая, 10 (район Вторчермет), кабинет № 28

**СХЕМА ПРОЕЗДА:** транспорт - Трамвай: 1,5,17; Автобус: 9,11,12, 016, 018, 019, 26, 42, 042, 57, 57а, 077; до остановки «пер. Рижский»

**РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ:** понедельник с 11.00 час. до 14.00 час. (*первое занятие*); вторник с 11.00 час. до 14.00 час. (*второе занятие*)

**Информацию о точном графике** работы «Школы матери» в период праздничных дней и в период введения ограничительных мероприятий в связи с периодом эпидемического распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19 можно уточнить по единому телефону контактного центра ГАУЗ СО «ЦГКБ № 24»: 8 (343) 200-20-99

### КОНТАКТНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ:

- Единый контактный центр: 8(343) 200-20-99
- Заведующий женской консультацией: 8(343) 301-24-49
- Старшая акушерка: 8(343) 301-24-35

В «Школе матери» проводится психопрофилактическая подготовка к родам беременных женщин. С беременными женщинами занимается психолог и дает полную и разнообразную информацию о том, как подготовиться к рождению ребенка. Будущие мамы узнают все об анатомических, физиологических и психологических изменениях организма беременной, роженицы и родильницы. Занятия посвящены важности психологической готовности женщины к рождению малыша, формированию позитивного взгляда на роды, избавлению от страхов, умению конструктивно взаимодействовать с медперсоналом.

Роды – это ответственный процесс, который требует психологической и физической подготовки.

**Что такое психологическая подготовка к родам? Психологическая готовность** – это целостное состояние личности, внутренняя настроенность на определённое поведение. Психологическая готовность формируется благодаря позитивному настрою, целенаправленным действиям будущей мамы по подготовке к рождению ребенка и гармоничной атмосфере в семье.

**Из чего состоит психологическая подготовка к родам?**

Первое – это **физическая готовность**, которая включает принятие женщиной своего тела с изменениями, наблюдение у акушера-гинеколога, сдачу анализов и выполнение рекомендаций врачей.

Внимательное отношение к здоровью, занятия йогой, посещение бассейна, выполнение специальных упражнений для беременных, прогулки на свежем воздухе физически готовят женщину к родам и стабилизируют ее эмоциональное состояние.

**Научиться контролировать свои переживания во время беременности помогает освоение практических навыков дыхания и релаксации.**

Вторая составляющая – это **знание и представление о родах**, так как недостаток информации часто провоцирует страхи и тревоги. Казалось бы, все в доступе – открываем и читаем.

Но существует такой феномен памяти: когда у нас есть определенное представление о чем-то, из всей палитры информации мы выбираем ту, которая подтверждает нашу точку зрения и ничего другого нам не попадает на глаза.

Безусловно, просмотр передач о родах и истории от подруг вызывают у женщины напряжение. В ходе занятий мы меняем эти негативные представления, даем знания, подтвержденные исследованиями. Девочки расслабляются, спокойнее смотрят на роды.

Будущей маме важно знать признаки начавшихся родов, что происходит в каждом родовом периоде и эффективные способы поведения в них.

Третья составляющая психологической готовности – **эмоциональная**. Уверенность в своих силах, спокойствие за ребенка, взгляд на роды. Прекрасно, когда у женщины позитивный, спокойный взгляд на роды.

В старину роды проходили рядом с семьей, в непосредственной близости. Молодые девушки воспринимали их как естественный, физиологический процесс. Сегодня родов и меньше, и они отдалены от семьи, несмотря на то, что роддома открыты для партнеров.

Четвертая составляющая – **семейная готовность**. К сожалению, не всегда ребенок желанный и семья рада его появлению. Молодым женщинам очень трудно без поддержки семьи. Задача психолога – поддержать такую маму, помочь ей простить своих родных, отца ребёнка, найти в себе ресурс, если есть необходимость подключить социальные службы для конкретной материальной помощи, чтобы девочки уверенно смотрели в будущее.

Физической подготовкой занимаются врачи и сами будущие мамы, в рамках дозволенного после всех обследований. А вот со второй, третьей и четвертой составляющими работают медицинские психологи женских консультаций и родильных домов.

**Наша общая задача – привести молодую маму спокойную, уверенную, здоровую, улыбку к началу родовой деятельности. Позитивное влияние психологической подготовки отмечается и в послеродовой период.**



AVATARKO.RU

**Наша общая задача —**

**привести молодую  
маму спокойную,  
уверенную, здоровую,  
улыбчивую к началу  
родовой  
деятельности.**