Приложение № 7

 к Положению о Школе здоровья

 к приказу ГБУЗ АО

 «Свободненская больница»

 от 26.09.2016 № 628

Программа занятий Школы здоровья для матери

Занятие 1

1. Анатомо-физиологические изменения в организме матери во время беременности.
2. Самообследование молочных желез.
3. Влияние стресса на здоровье женщины и здоровье ребенка.
4. Страхи перед родами.
5. Дородовая и послеродовая депрессия.
6. Способы снятия психоэмоционального напряжения.
7. Психологический аспект колыбельных песен.

Занятие 2

1. Гигиенические правила, питание в период беременности
2. Программа социальных гарантий во время беременности и отпуска по уходу за ребенком».

Занятие 3

1. Подготовка "Роды без страха".
2. Методы контрацепции после родов.
3. Кризис новорожденности.
4. «Мой малыш и я».