

КУРС ТЕОРЕТИЧЕСКИХ И ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ПОДГОТОВКЕ К РОДАМ

Теоретические занятия по подготовке к родам проходят каждый второй и третий вторник каждого месяца с 16 до 18 ч.

Практические занятия (гимнастика для беременных) проводятся еженедельно согласно нижеприведенному расписанию.

Расписание групповых занятий по подготовке к родам

День недели	Часы занятий		
Понедельник (практика)	III триместр (ТР) беременности (с 33 недели)	II триместр (ТР) беременности (с 17 по 32 неделю)	I триместр (ТР) беременности (до 16 недель)
	15:00 – 16:00	16:10 – 17:10	17:20 – 18:20
Вторник (теория)	Второй и третий вторник каждого месяца (занятия 1 и 2) с 16:00 до 18:00		
Четверг (практика)	III ТР	II ТР	I ТР
	15:00 – 16:00	16:10 – 17:10	17:20 – 18:20
Суббота (практика)	I ТР	II ТР	III ТР
	11:10 - 12:10	12:20 – 13:20	13:30 – 14:30



Практические занятия проводятся на регулярной основе в группах не более 4-х человек по предварительной записи. Запись осуществляется в любую из групп на неделю согласно триместру беременности.

Практические занятия по индивидуальному плану проводятся по **понедельникам и четвергам** каждого месяца **с 13:00 до 13:50 и с 14:00 до 14:50** также по предварительной записи.

Обоснование прохождения курса беременными по подготовке к родам

1. Овладение теоретическими знаниями, подкрепленными практическим умением и отработкой навыков поведения в родах, что значительно облегчает процесс прохождения родов.
2. Общая подготовка организма беременной женщины к родам с первых недель беременности до момента рождения ребенка в ходе регулярного посещения практических занятий. Практические занятия предусматривают индивидуальный подход, применение лечебных методик активной кинезиотерапии, выполнение упражнений на фитболе, проведение дыхательной гимнастики.

Занятия по подготовке к родам проводит врач со специализацией по акушерству и гинекологии и действующими сертификатами по физиотерапии и лечебной гимнастике Цой Карина Лолиевна.

Справки и запись по телефону: 271-01-90 (пн.-пт. с 9.00 до 17.00). Запись на занятия осуществляется не позднее чем накануне занятия, возможна и за несколько дней.

Мы Вас ждем! Всегда Вам рады!