

НАША ПРОГРАММА

Добро пожаловать!

Вся наша программа разбита на триместры, что позволяет вам удобно планировать и отслеживать важные этапы вашего беременности. Независимо от выбранного тарифа, вы получите доступ к множеству полезных материалов и рекомендаций, которые помогут вам оставаться на связи с нашими специалистами и получать необходимую поддержку.

Каждая неделя будет богатой информацией о развитии вашего малыша и вашем здоровье. Мы здесь, чтобы сделать ваш путь к материнству максимально комфортным и информативным!



1 ТРИМЕСТР



Готовые онлайн-лекции и раздаточный материал по темам:

- Беременность – первый этап материнства
- Планирование беременности
- Пошаговый чек-лист анализов и обследований
- Беременность в группах высокого риска
- Правильное питание при подготовке к беременности
- Физиология беременности (1 триместр)
- Возможные жалобы при беременности
- Формирование диады «Мать – плод/дитя»
- Эмоциональное состояние женщины в период беременности
- Психологическая готовность к материнству
- Токсикоз
- Программа питания беременной
- Мягкая практика йоги, направленная на улучшение состояния мамы
- Медитации

Консультации от наших специалистов:

- Консультация акушера-гинеколога - 3 раза
- Консультация нутрициолога - 1 раз
- Консультация инструктора по йоге - 1 раз
- Консультация женского психолога - 2 раза

Услуги:

- Составление плана питания - 1 раз
- Составление дневника питания - 1 раз
- Анализ пищевых привычек - 1 раз
- Коррекция рациона - 1 раз
- Анализ ошибок - 1 раз
- Внедрение правильных привычек - 1 раз в месяц
- Расчет потребности КБЖУ - 1 раз в месяц
- Поддерживающая связь и рекомендации в чате от нутрициолога, акушера-гинеколога, инструктора по йоге и женского психолога

Занятия:

Онлайн занятия с инструктором по йоге - 3 онлайн занятия

А также список необходимых консультаций, обследований и лабораторных анализов в клинике по месту жительства с возможностью полной расшифровки и дальнейшими рекомендациями от наших специалистов



2 ТРИМЕСТР



Готовые онлайн-лекции и раздаточный материал по темам:

- Физиология беременности (2 триместр)
- Социальные отношения женщины в период беременности
- Особенности отношений в «беременной паре» +сексуальные отношения (общий урок: мать+партнер)
- 2 теста для супружеских пар
- Практические занятия для настройки близости в паре
- Полезные рецепты и правила хранения продуктов для беременных
- Примерное меню для будущей мамы
- Разбор основных направлений йоги для укрепления тела мышц тазового дна
- Медитации

Консультации от наших специалистов:

- Консультация акушера-гинеколога - 2 раза
- Консультация нутрициолога - 1 раз
- Консультация женского психолога - 1 раз

Услуги:

- Коррекция дневника питания - 1 раз
- Коррекция рациона - 1 раз
- Анализ ошибок - 1 раз
- Внедрение правильных привычек - 1 раз в месяц
- Расчет потребности КБЖУ - 1 раз в месяц
- Поддерживающая связь и рекомендации в чате от нутрициолога, акушера-гинеколога, инструктора по йоге и женского психолога

Занятия:

Онлайн занятия с инструктором по йоге - 3 онлайн занятия

А также список необходимых консультаций, обследований и лабораторных анализов в клинике по месту жительства с возможностью полной расшифровки и дальнейшими рекомендациями от наших специалистов



3 ТРИМЕСТР+РОДЫ



Готовые онлайн-лекции и раздаточный материал по темам:

- Предвестники родов
- Подготовка к родам+Места и методы родов
- Список "Какие вещи и документы взять в роддом".
- Психологическая готовность к родам
- Физиология родов. Часть 1
- Физиология родов. Часть 2
- Кесарево
- Динамичные связки из асан и упражнений, чтобы снять давление плода на внутренние органы, а также снять напряжение с поясницы, ног, шеи и спины
- Дыхательные упражнения для подготовки к родам
- Медитации

Консультации от наших специалистов:

- Консультация акушера-гинеколога - 5 раз
- Консультация нутрициолога - 1 раз
- Консультация женского психолога - 3 раза

Услуги:

- Коррекция дневника питания - 1 раз
- Коррекция рациона - 1 раз
- Анализ ошибок - 1 раз
- Внедрение правильных привычек - 1 раз в месяц
- Расчет потребности КБЖУ - 1 раз в месяц
- Поддерживающая связь и рекомендации в чате от нутрициолога, акушера-гинеколога, инструктора по йоге и женского психолога

Занятия:

Онлайн занятия с инструктором по йоге - 3 онлайн занятия

А также список необходимых консультаций, обследований и лабораторных анализов в клинике по месту жительства с возможностью полной расшифровки и дальнейшими рекомендациями от наших специалистов



ПОСЛЕРОДОВОЙ ПЕРИОД



Готовые онлайн-лекции и раздаточный материал по темам:

- Питание матери во время вскармливания
- Декрет и другие особенности жизни женщины после родов

Консультации от наших специалистов:

- Консультация акушера-гинеколога - 1 раз
- Консультация нутрициолога - 1 раз
- Консультация женского психолога - 1 раз

Услуги:

- Профилактика послеродовой депрессии - 1 раз
- Коррекция рациона - 1 раз

Поддерживающая связь и рекомендации в чате:

Клуб мам "Материнство"

А также список необходимых осмотров, направлений на анализы, определения тактики родов и консультаций у специалистов в клинике по месту жительства

