

Наличие информации о подготовке к родам, о школе подготовки к родам

Максимальная осведомленность женщины о процессе родов, особенностях ухода за новорожденным, приобретение практических навыков и разрешение конфликтов в семье помогают уменьшить вероятность таких проблем. Женщины, ответственно относящиеся к состоянию своей нервной системы и микроклимата в семье, обычно заботятся и о физическом здоровье, а значит, роды и процесс восстановления после них с большей вероятностью будут проходить благополучно.

Общая концепция подготовки:

- правильное питание;
- умеренная физическая нагрузка (плавание, гимнастика, аэробика);
- массаж;
- дыхательные упражнения;
- психологическая подготовка

В БУЗ ВО ВГКП №4 действует «Школа беременных», в программу которой входит психологическая подготовка к родам. Занятия проводятся по средам в 12.30 в корпусе 5, каб. 113.