

**Расписание занятий в школе материнства «Я рядом» ЖК №9, март-апрель**

<b>Дата</b>	<b>Время</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Специалист</b>
<b>18.03.2026</b> ср	<b>19:00</b>	<b>Школа грудного вскармливания</b>  Организация ГВ с первых дней. Прикладывание малыша к груди. Позы для кормления. Питание кормящей мамы. Возможные проблемы у мам при ГВ и пути их решения	Консультант по грудному вскармливанию Панкова Наталья
<b>20.03.2026</b> пт	<b>18:30</b>	<b>Курс «Азбука материнства».</b>  Подготовка к родам. Как выбрать родильный дом? Сумка на роды.	Врач акушер-гинеколог Тур Надежда
<b>23.03.2026</b> пн	<b>11:00</b>	<b>Курс «Азбука материнства».</b>  Как начинаются роды и что такое предвестники? Когда и как ехать в роддом? Поступление в роддом - что меня ждёт?	Врач акушер-гинеколог Тур Надежда
<b>24.03.2026</b> вт	<b>11:00</b>	<b>Школа детского сна.</b>  Прямой эфир с ответами на вопросы.	Консультант по детскому сну Андреева Алена
<b>25.03.2026</b> ср	<b>18:30</b>	<b>Курс «Азбука материнства».</b>  Долгожданные роды. Особенности периодов и их продолжительность. Свободное поведение в родах. Способы самопомощи.	Врач акушер-гинеколог Тур Надежда
<b>26.03.2026</b> чт	<b>11:00</b>	<b>Курс «Азбука материнства».</b>  Возможные медицинские вмешательства в родах. Кесарево сечение. Партнерские роды	Врач акушер-гинеколог Тур Надежда
<b>27.03.2026</b> пт	<b>18:30</b>	<b>Курс «Азбука материнства».</b>  Я родился! Золотой час и первая встреча с малышом. Особенности новорожденных детей. Переходные состояния.	Врач акушер-гинеколог Тур Надежда

<b>30.03.2026</b> пн	<b>11:00</b>	<b>Курс «Азбука материнства»</b>  Ранний послеродовый период. Что происходит со мной? Первые дни в роддоме. Профилактика послеродовых осложнений. Деликатные вопросы	Врач акушер-гинеколог Тур Надежда
<b>31.03.2026</b> вт	<b>11:00</b>	<b>Курс «Азбука материнства»</b>  Выписка из родильного дома. Первый визит к гинекологу.	Врач акушер-гинеколог Тур Надежда
<b>01.04.2026</b> ср	<b>18:30</b>	<b>Курс «Азбука материнства».</b> Тренинг.  Мы дома: налаживаем быт с малышом. Как успевать вести быт с ребенком на руках? Родительское выгорание. Послеродовый блюз и депрессия.	Врач акушер-гинеколог Тур Надежда
<b>02.03.2026</b> чт	<b>11:00</b>	<b>Курс «Азбука материнства»</b>  Первый год жизни малыша: наблюдение педиатра, вакцинация, патронаж.	Врач акушер-гинеколог Тур Надежда
<b>03.03.2026</b> пт	<b>18:30</b>	<b>Курс «Азбука материнства».</b>  Жизнь семьи после родов. Новые роли и особенности взаимоотношений между партнерами. Что изменится и что ждет впереди? Интимная жизнь и контрацепция.	Врач акушер-гинеколог Тур Надежда
<b>06.04.2026</b> пн	<b>11:00</b>	<b>Курс «Азбука материнства»</b>  Покупки перед рождением малыша: на что обратить внимание? Пеленальный столик, вещи для новорожденного.	Врач акушер-гинеколог Тур Надежда
<b>08.04.2026</b> ср	<b>18:30</b>	<b>Курс «Азбука материнства».</b>  Практическое занятие. Все про уход за малышом: гигиена мальчиков и девочек, прогулки, купание, пеленание, подмывание, смена подгузников.	Врач акушер-гинеколог Тур Надежда
Дата уточняется	Время уточняется	<b>Заключительное занятие.</b>  «Напутствие в роды и жизнь после»	Врач акушер-гинеколог Тур Надежда