



ПОЛИКЛИНИКА.РУ



# ШКОЛА БУДУЩИХ МАМ

## Григорян С. В.

акушер-гинеколог,  
заведующая  
гинекологическим  
отделением Поликлиника.  
ру на Сухаревской

Физиологические  
и психологические аспекты  
беременности

25.01.2025

1. Обязательный минимум обследований почему это важно и как это защитит будущую мамочку и ребенка.
2. Изменения работы систем внутренних органов женщины во время беременности и как образ жизни поможет адаптироваться женскому организму.
3. Внешние изменения тела, как ухаживать и сохранить женскую красоту и привлекательность.
4. Эмоциональные изменения, перепады настроения и как справиться с ними.

## Кузнецов П. А.

Врач акушер-гинеколог,  
доцент кафедры  
акушерства и гинекологии  
РНИМУ им. Н. И. Пирогова

Варианты родовспоможения,  
возможные осложнения,  
Кесарево сечение

01.02.2025

1. Что нужно знать об родовом периоде и возможных отклонениях
2. Какие особенности оперативной помощи в родах.
3. Кесарево сечение – как метод родоразрешения.

## Кузнецов П. А.

Врач акушер-гинеколог,  
доцент кафедры  
акушерства и гинекологии  
РНИМУ им. Н. И. Пирогова

Все что нужно знать о Родах.  
Послеродовая реабилитация

09.02.2025

1. Как найти своего врача для проведения доверительных родов.
2. Все тонкости подготовки в роддом.
3. Близкие на родах – какие преимущества и особенности.
4. Физиология женщин после родов – норма и что должно насторожить.
5. Как и когда задумать о восстановлении эстетики после родов.
6. О спорте, контрацепции и витаминах после родов.

## Русакова Е.М.

врач-педиатр,  
специалист по грудному  
вскармливанию

Грудное вскармливание

15.02.2025

1. Организация успешного грудного вскармливания.
2. Немного о питании мамы при грудном вскармливании мифы и реальность.
3. Наиболее частые возникающие проблемы с грудью во время лактации.

## Мисюра И. В.

Заместитель главного  
врача Поликлиника.ру  
на Полянке по педиатрии,  
педиатр

Период новорожденности.  
Уход за малышом

22.02.2025

1. Период адаптации новорожденного к внеутробной жизни Вашего малыша.
2. Проведение в Роддоме аудиологического и неонатального скрининга, что нужно знать об этом.
3. Уход за пуповинным остатком, а также – уход за ушками, глазами и носиками.
4. О Вакцинации от первого лица.
5. Патронаж – как комплекс плановых мероприятий, осуществляемых врачом-педиатром на дому.

## Преимущества очных занятий:



Доктора не только расскажут, но и научат правильному дыханию в родах, разучат техники самомассажа для обезболивания схваток, покажут в каких позах легче прожить роды и как правильно сидеть на мячах



Специалист по грудному вскармливанию поставит руку на то, как правильно прикладывать ребенка к груди, как сформировать сосок для кормления и как сцеживаться, покажет удобные позы для грудного вскармливания

## С заботой о вашем здоровье!

Запись на мероприятия: ☎ +7 (495) 925-88-78

📍 м. Шаболовская, 2-й Верхний Михайловский пр-д, д. 9, стр. 3

📍 м. Полянка, Большая Полянка, д. 42, стр. 4

📍 м. Пролетарская, Крутицкий вал, д. 26, стр. 2

