

# Семейный клуб

## GYNCHODOV

### Лекция 1

#### РОДДОМА ПРАГИ И ЧЕХИИ

ОБСУДИМ, КАКИЕ РОДДОМА ЕСТЬ В ПРАГЕ, ЧЕМ ОНИ ОТЛИЧАЮТСЯ. КАК ВЫБРАТЬ РОДДОМА? ДЛЯ ЧЕГО НУЖЕН ПЛАН РОДОВ И КАК ЕГО СОСТАВИТЬ?

### Лекция 2

#### ДЫХАНИЕ В РОДАХ

ЭТО ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ, ГДЕ МЫ РАССМОТРИМ И ПОТРЕНИРУЕМ ВИДЫ ДЫХАНИЯ, КОТОРЫЕ ПРИГОДЯТСЯ ВО ВРЕМЯ СХВАТОК И В ПОТУГАХ. ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ, ЧТОБЫ "НЕ ПОРВАТЬСЯ".

### Лекция 3

#### ХОРОШИЙ СТАРТ ГВ

- МОЛОЗИВНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЮ
- ПРИХОД МОЛОКА, КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ
- ПРАВИЛЬНОЕ ПРИКЛАДЫВАНИЕ
- "КРАСНЫЕ ФЛАГИ" В СОСТОЯНИИ РЕБЁНКА

### Лекция 4

#### СОН РЕБЁНКА С РОЖДЕНИЯ ДО ГОДА

- ЧТО ЗНАЧИТ "СПИТ, КАК МЛАДЕНЕЦ"?
- НОРМЫ СНА
- СОВМЕСТНЫЙ СОН / РАЗДЕЛЬНЫЙ СОН
- СВЯЗЬ ГВ И СНА
- ОБЗОР ТАБЛИЧЕК ПО СНА
- ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ СНА С РОЖДЕНИЯ ДО ГОДА

Расписание в  
Телеграм -канале

