Цикл лекций в рамках «Школы беременных» в пространстве «Сопки-семья»
(г. Мурманск, ул. Буркова, 30)
по вторникам в 17.00

№	Дата проведения	Тема лекции
1	16/01/2024	Беременность и внутриутробное развитие плода.
2	23/01/2024	Питание беременной женщины, как основа здоровья малыша.
3	30/01/2024	Влияние образа жизни и факторов внешней среды на беременность и здоровье плода? Обучение комплексу упражнений.
4	06/02/2024	Календарные сроки наступления родов. Подготовка к поступлению в родильный дом.
5	13/02/2024	Необходимость физической активности во время беременности.
6	20/02/2024	Подготовка к поступлению в родильный дом. I, II, III периоды родов, их продолжительность. Естественные роды и кесарево сечения.
7	27/02/2024	Вредные привычки родителей – фактор риска развития хронических не инфекционных заболеваний у детей. Беременность и вредные привычки не совместимы.
8	05/03/2024	Приемы обезболивания родов. Аутотренинг и точечный самомассаж для укрепленя психоэмоционального состояния в родах.
9	12/03/2024	Нейротренажеры, как способ укрепления памяти мамы и формирование речи у ребенка.
10	19/03/2024	Совместное пребывание с новорожденным. Послеродовая гигиена, уход за швами, питание, соблюдение водного режима.
11	26/03/2024	Грудное вскармливание – польза для мамы и малыша.
12	02/04/2024	Основные транзиторные (физиологические) состояния новорожденных, их дифференциация с заболеваниями. При каких состояниях родителям необходимо обратиться к врачу.
13	09/04/2024	Формирование гигиенических навыков у малыша с ранних лет
14	16/04/2024	Особенности ухода за детьми склонными к аллергическим реакциям/заболеваниям (уход за кожей, особенности питания).
15	23/04/2024	Гаджеты для ребенка – разрешать или нет? Как не допустить гаджет зависимости.
16	30/04/2024	Подвижные игры с детьми, как основа физической активности всей семьи.