

Рекомендована комплексная подготовка к родам с целью снижения тревоги и страха перед родами, и увеличения вероятности успешных влагалищных родов и грудного вскармливания.

Физическая подготовка включает в себя следующие занятия:

- ежедневные прогулки;
- плавание;
- дыхательные упражнения (правильное дыхание помогает легче пережить схватки и правильно распределить силы);
- упражнения Кегеля (тренировка мышц промежностей);
- укрепление мышц спины;
- растяжка;
- закаливание (с разрешения врача);
- массаж.

В нашем родильном доме работает «Школа беременных», направлена на формирование у будущих матерей компетентности во всех вопросах, связанных с беременностью, родами и будущим материнством и оптимальным к ним отношением:

- Занятия бесплатные
- Лекции будут проходить в конференц-зале на территории нашего родильного дома (адрес: г. Симферополь, ул. Воровского, 8).
- Лекции проходят дважды в неделю — по средам и пятницам в дневное время.
- Вся информация также будет размещена в специальной теме нашей группы в сети ВКонтакте по ссылке:  
[https://vk.com/topic-184040410\\_40411210](https://vk.com/topic-184040410_40411210)