

---

---

# Встречи до родов и после

Что будет структурой, которая не ограничивает, а дает  
безопасность для вас?

---

---

# Не замена курсам. Но что?

Информация и практики, которые способствуют эффективной поддержке и проживанию родов

“Почему мне никто не сказал этого до родов??”

“Всем беременным нужно знать...”

---

---

## Перед встречей

- Телефонный разговор, который проясняет определенные вещи - когда роды, где, что бы она хотела, что важно знать о вас - (нужно или не нужно встречаться, помогает подготовиться)
  - Просьба письменно ответить на несколько вопросов, чтобы наша встреча могла произойти наиболее продуктивно?
  - Предложить ей подготовить вопросы к встрече? Предложить подумать, что она уже знает?
  - Посмотреть какие-то материалы (вебинар, статью, ...?)
  - Или ничего?
-

---

# Первая встреча

Ожидания от поддержки

Условия сотрудничества (что входит в пакет, стоимость)

Непредвиденные обстоятельства и что с ними

Когда, где, с кем роды

Как заключить контракт

---

---

**Ваш список того, что нужно  
обсудить**

...

---

---

# 1

Расслабление - важность

Методы расслабления

Ребозо - для расслабления

Положение ребенка

Признаки родов

Информация о месте родов, имена, врач, что будет после  
родов

---

---

## Что могут делать родители после вашей встречи

Практика релаксации

Прогулки, достаточно питья

Внимание к положению мамы

Свидания

Планы на роды

Позитивные истории родов

---

---

---

## 2

Стадии родов

Практика методов облегчения

Планы на роды

---

---

# 3

Послеродовые настроения и депрессия

Вмешательства - что ожидать в роддоме

Методы обезболивания

Пожелания на роды

Начало гв, кожа-к-коже

Практики расслабления

---

---

# После родов (4)

ГВ

Восстановление после родов

“Другие посетители” - ожидания и организация приходов гостей и помощи

Мысли после родов

---

---

# После родов (5)

Гв

Кожа к коже

Вопросы мамы, как она

Настроения/эмоциональные расстройства

“Переваривание” опыта родов

---

---

---

# После родов (6)

Потребности мамы

---

---

# Что еще?

Быть вовремя

Одежда, адекватная ситуации

Бейдж в роддом?

Визитки

Материалы (?)

---

---

# Что еще?

Контракт

Запасная доула

Знать, как доехать до места родов днем и ночью

Документы и вещи, нужные для родов

---

---

# Сколько же все это стоит?

Сколько стоят консультации/визиты?

“Дежурство” - 4 недели

Ваши расходы

---