

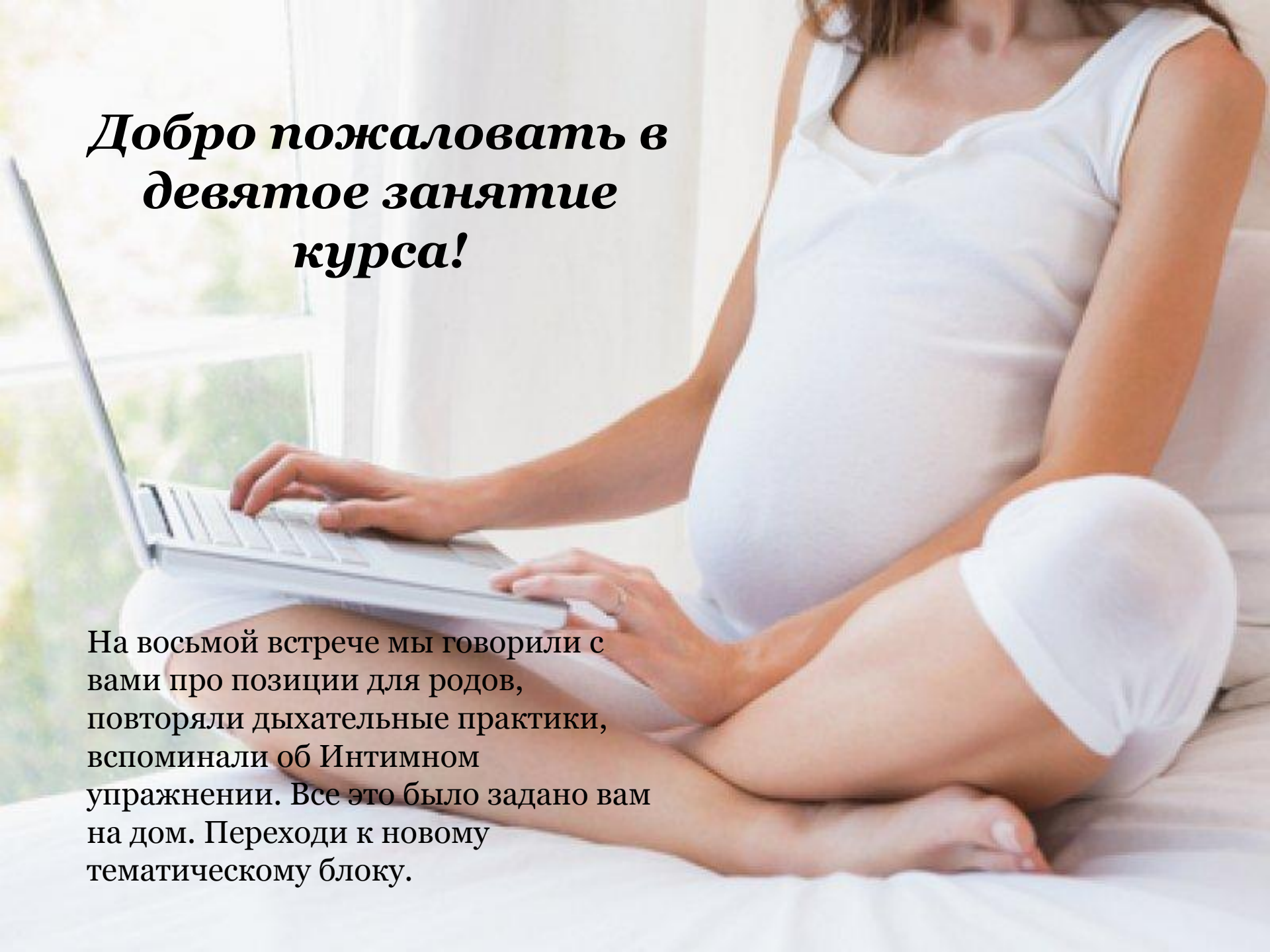
# Занятие 9

## Перемены в доме. К чему готовиться?



КЛУБ БУДУЩИХ И МОЛОДЫХ МАМ САРАТОВА





***Добро пожаловать в  
девятое занятие  
курса!***

На восьмой встрече мы говорили с вами про позиции для родов, повторяли дыхательные практики, вспоминали об Интимном упражнении. Все это было задано вам на дом. Переходи к новому тематическому блоку.

## Сумка при поступлении



## Бытовая подготовка к родам. Сумки в роддом

При поступлении в родильный дом в родах, вам понадобятся вещи для родового и послеродового отделения. Они должны быть в пакетах или силиконовых сумках.

При поступлении в роддом на плановую госпитализацию список разрешенных вещей увеличивается, поэтому вы сможете дополнить имеющийся перечень другими необходимыми пунктами.



## Перекус (личные предпочтения)

Бытовая подготовка к  
родам. Сумки в роддом



## Бытовая подготовка к родам. Сумки в роддом

### Принести маме после родов



### Выписка



## Организация пространства дома перед родами

### Организатор пространства

- новая профессия, но оценить ее по достоинству смогут все женщины, у кого перед появлением малыша в планах огромное количество дел. Структура в окружении – это структура в мыслях, а значит больше сил на достижения целей.

Профессионал не даст вам готовый шаблон действий, а разберется в ваших потребностях, четко сопоставит задачи с вашими условиями жизни и запросами, учтет пожелания. Вместе вы сможете сделать перестановку мебели, разбор шкафов, покупку органайзеров, грамотно определить расположение необходимых вещей так, чтобы «визуальный шум» не отнимал у вас силы, когда они полностью нужны будут Крохе.



01

Организация пространства со мной, как персональным помощником, когда я приезжаю к вам и мы сортируем, расхламаемся и определяем все предметы в системы хранения. В результате Вы получаете полностью организованную зону вашего дома.

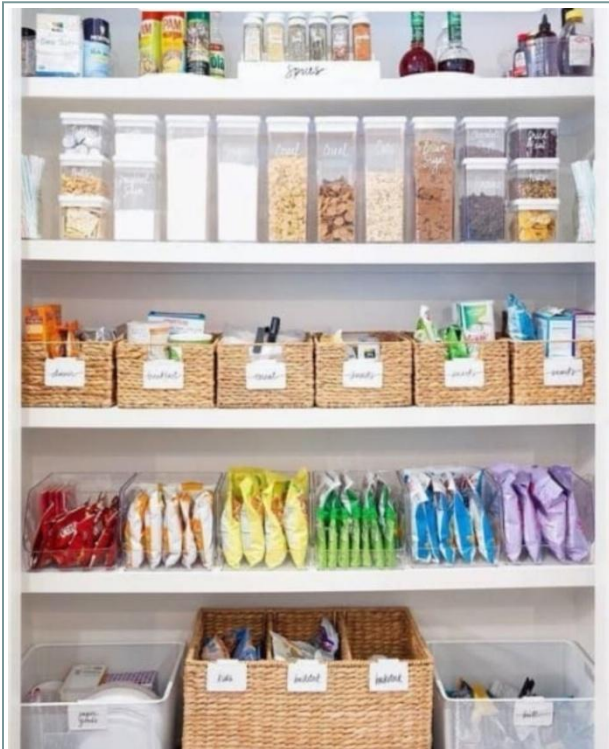
02

Профессиональная консультация по вопросам порядка, размещения, приобретения и подбора организационных материалов.

03

Онлайн-организация пространства, когда вы по подготовленной мной пошаговой инструкции самостоятельно проводите все этапы до желаемого результата.

Стоимость 1 консультации онлайн 1500 р



## **Бытовая подготовка к родам. Заготовки**

Подготовить еду для своего восстановления и уюта в семье нужно заранее, то есть еще во время беременности.

Продумайте меню из простых блюд, соблюдая принципы восстановительного питания хотя бы на 2 недели.

Распишите каждый день (наглядность сильно упрощает задачу).





## Бытовая подготовка к родам. Заготовки

Сделайте покупки по списку и приготовьте блюда.

Разделите еду порционно в экологически чистые контейнеры, делав на них записи о дате приготовления, наименовании блюда и для кого оно предназначено.

Не забывайте, что вам нужно оставить место под пакеты или контейнеры для грудного молока (если вы планируете делать «банк молока»)!







## **Физическая подготовка к родам и восстановление после**

**Наблюдение у врача (в ЖК и у акушера-гинеколога роддома)**

ЖК: либо ОМС, либо пакет услуг, либо оплата каждого посещения. От 0 до 56 000 полный пакет в «Медгард-Авесте»

Роддом: либо ОМС, либо контракт с врачом (от 20000 до 45000), либо проект «мягкие роды» 35000 р. Плюс помним о возможности платных палат до и после родов (от 1600 до 2600 за сутки)

**Гимнастика, йогатерапия, кинезиотейпирование**

**Остеопатия (от 3500/сеанс 1 час) или остеопрактика (от 2500 за сеанс полчаса-час)**

**Ребозо-массаж (1500/сеанс)**

**Мануальная терапия живота (1500 р/сеанс, но после прекращения лохий)**

**Ритуал «закрытие родов» или «женское пеленание»  
(от 12000 и выше)**

## *Ритуал «Закрытие родов»*

Древнеславянские традиции закрытия родов – это мягкое парение, забота в бане (ванне) и проговаривание опыта.

Послеродовое пеленание помогает мягко восстановить тело и эмоции мамы с помощью домашних спа-процедур.

Пеленальщицы — специалисты широкого профиля, которые умеют работать с телом, эмоциями, эфирными маслами, травами и постоянно совершенствуют своё мастерство.

Послеродовое пеленание начинается с ароматерапии и восстанавливающего напитка, продолжается доверительной беседой, массажем и расслабляющей ванной, а завершается инициацией в роль мамы





## *Другие специалисты для мамы и малыша*

Педиатр (от 1000 р за выезд)

Консультанты по ГВ (выезд 2000 р)

Хирург-маммолог (в ДКБ Матвеев А.В.) от 1000 за прием

Психолог (от 1500 за прием)

Гомеопат (около 2000 за прием или выезд)

Аренда молокоотсоса и фотолампы (2000 р/ мес и 700 р/нед)

Послеродовая доула (договорная)

Няня (от 150 до 300 р/час)



 от +8 до +13

Тонкая  
шапочка



X/6 слип

Конверт или комбинезон  
(40 гр утеплителя)

 от +13 до +17

Тонкая  
шапочка



X/6 слип

Велюровый комбинезон  
(с утеплителем)

## Одежда на выписку из роддома

- Подгузник
- Слип
- Шапочка или чепчик
- Комбинезон или конверт
- По погоде добавить дополнительный слой одежды

## Текстиль

- Пара непромокаемых матрасников на детскую кровать (стандартный размер матраса 120x60 см)
- Натяжные простынки на детскую кровать 2-3 шт
- Непромокаемые пеленки 2-3 шт (если вы планируете оставлять малыша голопопить и если вы заботитесь об окружающей среде)
- Одноразовые пеленки (на всякий случай)
- Муслиновые/махровые/тканевые салфетки 3-5 шт (размер 40x40 см)
- Тонкие пеленки 6-15 шт
- Байковые пеленки 5-8 шт
- Шерстяной плед (зимним малышам)
- Байковое одеяло (на зиму)
- Махровое полотенце (размер 70x140 см)

## Покупки для малыша

### Одежда для прогулок для летнего малыша

- Боди-маечки
- Песочники

### для зимнего малыша

- Термобелье в форме слипа с отверстиями для ручек и ножек (размер 62-68)
- Шерстяной или флисовый костюм (размер 62-68)
- Шерстяные носочки (1 пара)
- Теплая шапочка или чепчик (размер 38-40)
- Комбинезон-конверт для прогулок
- Меховой или пуховый конверт в коляску

### Одежда для дома

- Чепчик тонкий 1шт (размер 36-40)
- Боди 4-6 шт (размер 56-62)
- Хлопковые носочки без резинки
- Слипсы с носочками 5-6 шт (размер 62) для ночи

## Покупки для дома

### До 3-х месяцев

- Кроватка со съемной стенкой
- Автокресло с поворотным механизмом
- Ванночка
- Муслиновые пеленки и салфетки
- Кокон Red Castle (в аренду) и/или
- Гнездышко
- Эко-косметика, салфетки на водной основе и ножницы NUK

### Для родителей и в дом

- Мультиварка
- Робот-пылесос
- Посудомоечная и стиральная машины
- Вместительная морозильная камера
- Блендер для дет. питания
- Бутылки для воды и термос (маме)
- Мягкая клеенка на кровать
- Подушка для беременных или подушка для кормления ErgoFeed
- Защитные бортики на кровать
- Одежда для кормления
- Свивальник

### После 3-х месяцев

- Детский игровой коврик
- Мобиль (но "правильный")
- Развивашки (по возрасту)
- Термобелье на осень-зиму
- Прорезыватели и слюнявчики

### В детскую

- Увлажнитель/мойка воздуха
- Пеленальный комод (либо адаптировать стол)
- Шезлонг-стульчик/кормления с 0
- Фитбол
- Ночник с датчиком движения

### Могут пригодиться

- Овечья шкурка
- Слинги/май-слинги/эрго-
- Молокоотсос и пакеты для банка молока
- Видео и/или радио-няня
- Звуковой кондиционер или приложение на телефоне "Белый шум"

### Подумать перед покупкой!!!!

Овальная кроватка  
Горки для купания  
Большое количество детской одежды  
Кресло-качалка электрическая  
Коляска 2 в 1

Соски/бутылки  
Ходунки  
Прыгунки  
Мягкие игрушки

Ваша доула Костина Екатерина и активные участницы Клуба Молодых мам Саратова



**ЗДОРОВЬЕ, УДОБСТВО И БЕЗОПАСНОСТЬ ДЛЯ РЕБЕНКА И ЕГО РОДИТЕЛЕЙ**

**рюкзак-кенгуру**

Узкие лямки впиваются взрослому в плечи спину и бока

Ноги ребенка свисают вниз. Вес малыша приходится на промежность и нижний отдел его позвоночника, ребенок тянет взрослого вперед и вниз, ноги мешают взрослому при ходьбе

**слинг-рюкзак**

Широкие лямки распределяют вес по плечам и спине взрослого

Ноги ребенка широко разведены и приподняты (колени выше попу), обнимают взрослого. Вес распределяется на бедра малыша и талию и бедра

**рюкзак-кенгуру**

Жесткая спинка не обеспечивает поддержку спины ребенка в верхнем отделе позвоночника

Пояса нет или он находится на уровне живота ребенка и не переносит вес на бедра взрослого; взрослый вынужден прогибаться в пояснице

**слинг-рюкзак**

Подголовник фиксирует голову ребенка во время сна или если малыш еще не держит голову

Тканая мягкая спинка обеспечивает поддержку спины ребенка во всех отделах позвоночника

Широкий пояс под полкой ребенка переносит вес на бедра взрослого, поясница не напряжена

не переноски для детей: [www.slingokonsultant.ru](http://www.slingokonsultant.ru)  
 инна Рыкайлова  
 Кукарева  
 ia®, sling-poligraf.livejournal.com



# Вещи ребёнка

через  
месяц →

слишком  
БОЛЬШОЙ

через  
неделю →

БОЛЬШОЙ

уже  
МАЛЕНЬКИЙ

@inna\_s\_art

## Аудио-практики

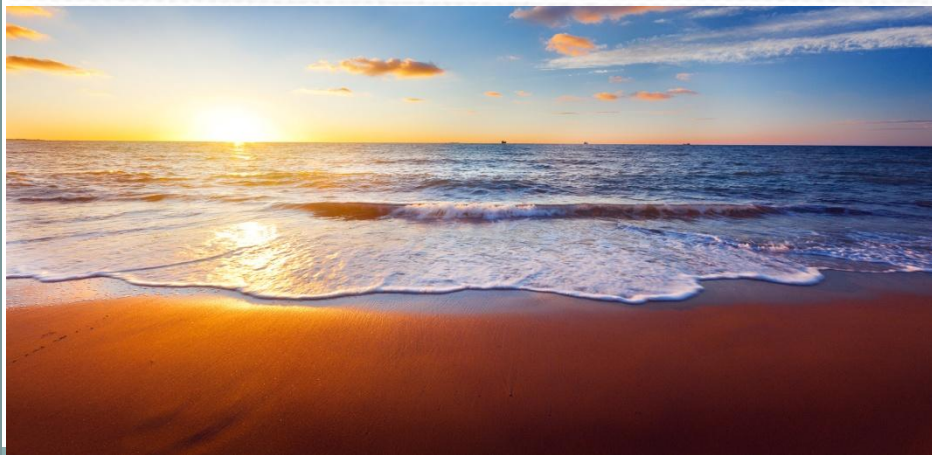
### Аудио практики

помогут вам лучше и быстрее входить в состояние транса, что, несомненно, пригодится вам в родах.

Я предлагаю вам несколько аудио-текстов профессиональных гипнологов. Все они рассчитаны на восполнение внутреннего ресурса и состояния гармонии. Также ими можно пользоваться и в родах.

**Аутогенная тренировка** поможет лучше чувствовать свое тело, контролировать эмоции и натренирует концентрацию внимания.

Все записи ищите вложениями в группе вКонтакте.





# ШАГИ УСПЕШНОЙ ПОДГОТОВКИ К РОДАМ

Упражнения	Дата	_____ неделя тренировок _____ недель беременности					_____ неделя тренировок _____ недель беременности				
1 уровень ДГ+РРЧ											
2 уровень ДГ											
Упражнения Кегеля											
Попеременная релаксация											
Концентрация внимания											
Упражнение "Жемчужина"											
Цветотерапия ("Обнуление")											
Аффирмации											
"Интимное" упражнение											
Родовые дыхания на БАТ											
Голосение											
Аудиорелаксация											
4 уровень ДГ (из позиции)											
Бытовая подготовка											
Подготовка промежности к родам											
Полезное питание для подготовки к родам											

