**РАСПИСАНИЕ «МАМАКАДО»**

**24.11.22 в 15:00** тема: « Физиология родов»

**28.11.22 в 14:00** тема: «Партнерские роды и сумка в роддом» (как выбрать партнера, функции и помощь партнера в родах).

**01.12.22 в 15:00** тема: «Дыхание. Позы»

**05.12.22 в 14:00** встреча с врачом, экскурсия по роддому.

**08.12.22 в 15:00** тема: «Послеродовое самовосстановление после ЕР, КС» (уход за собой, массаж живота, уход за швами после КС, послеродовые выделения, нагрузки).

**12.12.22 в 14:00** тема: «Грудное вскармливание. Первые дни после родов» (физиология, нагрубание, прикладывание, позы).

**15.12.22 в 15:00** тема: «Мастер-класс по уходу за новорожденным» (утренний туалет, смена подгузника, подмывание и т.д.)

**19.12.22 в 14:00** тема: «Физиология. Дыхание. Позы».

**22.12.22 в 15:00** тема «Партнерские роды и сумка в роддом».

**26.12.22 в 14:00** тема: «Мастер-класс по уходу за новорожденным» (утренний туалет, смена подгузника, подмывание и т.д.).

**29.12.22 в 15:00** тема: «Грудное вскармливание. Первые дни после родов» (физиология, нагрубание, прикладывание, позы)