

Зачем нужны курсы для беременных? Вопросы и ответы

Основной вопрос, который задают будущие родители: зачем? Зачем вообще нужны эти курсы, что вдруг за мода, почему открывается такое количество клубов, центров, школ родительской культуры? Что это за явление?

– Что я узнаю, окончив курсы? Чему научусь?

– Курсы дают полную и разнообразную информацию о том, как жить в новой для вас ситуации. Вы узнаете все или почти все о беременности и родах, о здоровом питании и здоровом образе жизни, о принципах грудного вскармливания и уходе за детьми первого года жизни. Избавитесь от страхов, связанных с беременностью и родами. Обретете психологическое равновесие, научитесь приемам расслабления и безмедикаментозного обезболивания в родах. Комплексы специальных гимнастических упражнений для беременных и занятия в бассейне помогут сохранить хорошую физическую форму, а голосовые и дыхательные техники облегчат роды. Но самое главное – курсы помогут сформировать более осознанное отношение к родительству, укрепят вашу связь с ребенком, дадут больше возможностей в принятии решений.

– Могу ли я всю эту же информацию почерпнуть из книг и Интернета? Какие вещи нельзя постичь самостоятельно?

– Информации сейчас, к счастью, действительно очень много. Чтобы не потеряться в этом море, важно отфильтровать ненужное и взять главное, этим и занимаются специалисты – преподаватели курсов, имеющие большой опыт и знания. По интернету невозможно научиться прикладным вещам – дыханию в родах, массажу, гимнастике. По книгам нельзя пройти психологический тренинг. И если только вы не собираетесь рожать по интернету при помощи виртуальной акушерки, не заменяйте реальное общение компьютерным.

– Говорят, иногда курсы совершенно меняют сознание, это правда?

– Нельзя утверждать, что они совершенно меняют человека. Это не секта. Но влияние на систему взглядов, систему жизненных ценностей, безусловно, есть. Каждый слушатель курсов сам решает, что из предложенного войдет в его жизнь, а что останется только в тетради.

– Что за преподаватели ведут курсы?

– Квалификация педагогов соответствует направленности курсов. Есть чисто медицинские центры, есть чисто психологические. Но в основном курсы предлагают комплексную образовательную программу для широкой аудитории. В этой программе задействованы педагоги, специализирующиеся на работе с беременными, психологи, инструкторы по фитнесу и дыханию, мастера музыкального и художественного направления. Не обходится и без лекций врача-гинеколога.

– На каком сроке беременности приходить на курсы?

– Чем раньше, тем лучше, можно еще до зачатия. Но если вы придете на сроке в тридцать недель, это тоже хорошо. Некоторые особо ответственные родители успевают окончить курсы два или три раза на протяжении беременности. Но оптимальное время для этого, как и для любых других психологических и физических нагрузок, – второй триместр.

– Какой смысл будущему отцу посещать такие занятия?

– Если ваша жизненная позиция: «беременность и роды – не мужское дело», то смысла нет никакого. Если вы считаете, что в зачатии, беременности, рождении и воспитании ребенка нужны двое, то отцу будущего малыша имеет смысл основательно подготовиться. Даже если вы не планируете его непосредственного участия в родах, отстранять мужчину от процесса беременности и дальнейшей жизни с ребенком очень наивно.

– Можно ли на курсах подготовиться к партнерским родам?

– Безусловно, да. Для этого разработаны специальные методики, парные упражнения, которые способствуют улучшению взаимопонимания в паре на этапе беременности и помогут во время самих родов.

– Нас научат обращаться с ребенком, когда он родится?

– Уходу за ребенком посвящается целый блок лекций и психологических занятий. Гигиена, кормление, стирка, прогулки, массаж, плавание, одежда для новорожденного, памперсы, коляски, горшки, игрушки, раннее развитие... Все эти вопросы лучше изучить во время беременности, потому что потом на учебу просто не будет времени.

– Как не ошибиться в выборе курсов? Есть ли какие-то бесплатные пробные занятия, а то вдруг мне не понравится стиль курсов, и будет просто жалко денег?

– Сначала нужно решить, что вам ближе: врачи или психологи, или, скажем, богословы (родительские курсы есть и при церквях). Учесть удаленность от дома, количество посещений в неделю, количество человек в группе (хотите затеряться в толпе – выбирайте группу из двадцати человек, хотите активного участия – группу из трех). Не последнюю роль играет стоимость курсов.

На всех курсах обязательно есть презентации, эти занятия должны быть бесплатными. Презентация предполагает не только рассказ о работе центра и предлагаемых услугах, но и первую лекцию, практическое занятие или просмотр видеофильма, которые создают представление о стиле преподавания и возможностях центра.

– Из чего состоит программа?

– Стандартная продолжительность курсов – 2-3 месяца. В программу обычно входят лекции, психотренинги, творческие и музыкальные занятия, техники дыхания, гимнастика, аквааэробика в бассейне.

– Что такое психотренинг? Это не страшно?

– Не страшно, но бывает довольно трудно и очень интересно, когда вскрываются какие-то старые проблемы, зажатые в вашем подсознании многие годы. Психотренинги и направлены на то, чтобы избавить вас от этих зажимов. Страх мешает свободному течению беременности и родов, и очень важно вовремя найти его и обезвредить. Очень часто проблемы и страхи связаны с собственным рождением.

Тренинг состоит из набора заданий на определенную тему – письменных, устных, физических, либо манипуляций с предметами. Результат можно вынести на всеобщее обсуждение и проработать творчески (например, нарисовав картину). Комментарии психолога помогают осознать глубину проблемы и ваше отношение к ней, а при необходимости – найти способ ее решить.

– Что делать, если будущие родители слишком заняты работой, чтобы посещать курсы? Есть какой-нибудь экспресс-курс, где за неделю можно узнать самое главное?

– Существует возможность договориться со специалистами, и с вами будут работать по вашему расписанию. Если вы не можете или не хотите приезжать в школу, преподаватели готовы проводить занятия у вас дома. Это удобно для тех, кто работает до последних сроков беременности.

– На какой возраст родителей рассчитаны курсы? Если я стесняюсь в сорок лет сидеть среди двадцатилетних мамашек, что мне делать?

– Возраст слушателей курсов не ограничен, хотя в среднем это люди от двадцати до тридцати лет, ожидающие первого или второго ребенка. Часто они имеют высшее образование и стабильную работу. Это люди с активной жизненной позицией, желающие самостоятельно принимать решения на основе достаточной информации – то есть в целом люди достаточно взрослые и с открытым взглядом на мир. В этом и прелесть ситуации, когда рядом с молодыми людьми оказываются люди зрелые. Происходит ценный обмен опытом: у молодых можно научиться быть «в струе», у более зрелых – основательности, цельности восприятия. Ожидание ребенка в любом случае

Зачем нужны курсы для беременных

Автор: admin

25.09.2013 17:07 -

делает вас более юной – и физически, и психологически, и вы будете чувствовать себя ровесницей среди таких же мам в положении. Если вы все же не хотите посещать занятия в группе по возрастной причине, стоит выбрать индивидуальную подготовку.

– Можно ли продолжить общение в клубе и после родов? Или про нас просто забудут?

Большинство курсов поддерживают семью не только на этапе беременности, но и во время родов и после них. Женщина особенно нуждается в дружеском внимании, душевном тепле и заботе в сложном послеродовом периоде. Многие центры предлагают послеродовой патронаж – помощь в уходе за ребенком первых недель жизни. Позже в этом же центре можно посещать и развивающие занятия для малышей.

Автор - **Дарья Танина**

[Источник](#)