



### Массаж и ЛФК для беременных

В период беременности сама природа заботится о здоровье и самочувствии плода и будущей мамы. Но очень важно также помогать организму, подготавливая его к родам. Массаж и ЛФК очень мягко и последовательно подготавливает женщину к родам, давая ей почувствовать, что значит правильно расслабляться и как правильно напрягать нужные группы мышц. Техника и методика массажа и ЛФК будут изменяться на всех стадиях беременности. Научившись к полному расслаблению тела и подготовив мышечный корсет, женщине будет легче носить ребенка и рожать.

№	Тема	Ак. час.
1	Массаж и ЛФК во время беременности. Особенности, показания, противопоказания. Первый триместр беременности. Физиология.	4
2	I триместр – массаж, особенности. I триместр – ЛФК.	4
3	Второй триместр беременности. Физиология.	4
4	II триместр – массаж, особенности. II триместр – ЛФК.	4
5	Третий триместр беременности. Физиология.	4
6	III триместр – массаж, особенности. III триместр – ЛФК.	4
7	Массаж при болях во время беременности. Послеродовой период. Массаж. ЛФК.	4
	<b>Итого:</b>	<b>28</b>