Программа «Школы подготовки к родам» состоит из  теоретических  и практических занятий. Занятия в Школе подготовки к родам проходят на базе женской консультации. Основной целью школы является психологическая подготовка будущей мамы к новым ощущениям, с которыми предстоит столкнуться в завершении беременности, родов и послеродовом периоде.

Теоретические занятия содержат темы по беременности, родам и послеродовом периоде, где подробно рассматриваются вопросы не только физиологии, но и психического состояния будущих мам в этот особенно важный период в жизни женщины.

На всех занятиях основной акцент делается на психологическую подготовку женщины к позитивному восприятию процесса родов, рассеиванию страхов, связанных с предстоящим событием и формированию уверенности и спокойствия.

Тема послеродового периода также занимает особое место, ведь не растеряться при виде новорожденного ребенка получается далеко не всем. Рассматривается вся необходимая информация для первой встречи с малышом: психология новорожденного ребенка, важность грудного вскармливания и даже пеленание, подмывание, как первые приемы установления контакта с ребенком.

Есть специальное занятие для будущих пап, где психолог расскажет о физическом и психическом состоянии мамочек  после родов, об особенностях восприятия младенцем отца, о важных вопросах построения семейных взаимоотношений.

Практические занятия  включают в себя тренинг дыхания в родах, методики расслабления, обучение техникам снижения физического и психического напряжения, с использованием техник визуализации и психологического программирования на благополучные роды, а так же освоению методов профилактики послеродовой депрессии и устранению страхов, с которыми часто сталкиваются беременные.

В результате посещения «Школы подготовки к родам» у будущих мам снижается страх перед родами, и появляется положительный настрой, формируются навыки правильного поведения и дыхания в родах. Наши будущие мамочки становятся более уверенными в себе, что благоприятно влияет, как на ребенка во внутриутробном периоде, так и на процесс родов и самочувствие в послеродовом периоде мамы.

Роды как физиологический процесс:  
- особенности протекания беременности;  
- подготовка организма мамы и малыша к родам;  
- знакомство со всеми этапами родов и их особенностями;  
- медицинское сопровождение родового процесса;  
- особенности протекания послеродового периода.  
  
Беседа о родах в практике:  
- что приготовить с собой на роды;  
- как решить, когда ехать в родильный дом;  
- определение необходимых и полезных навыков для успешных родов (положение, дыхание);  
- «учимся тужиться»;  
- ранний послеродовый период (первое прикладывание, первичный туалет новорожденного, тепловая цепочка).  
  
Психологическая подготовка к родам:  
- формирование психологического настроя на роды и его влияние на физиологические процессы;  
- техники психологической самопомощи на каждом из этапов родового процесса;  
- эффективное взаимодействие с медицинским персоналом в родильном доме;  
- влияние дыхания на состояние рожающей женщины и рождающегося ребенка (эффективные техники дыхания).  
- проработка внутренних страхов и переживаний перед предстоящими родами.  
  
Грудное вскармливание:  
- польза грудного вскармливания для матери и ребенка;  
- правила организации успешного грудного вскармливания;  
- основные признаки правильного прикладывания и рекомендации по сцеживанию грудного молока;  
- потребности кормящих женщин в питании (особенности питания);  
- «обучение» ребенка, отказывающего от груди.  
  
Уход за новорожденным:  
- о малыше с головы до пяток;  
- основные правила ухода за новорожденным;  
- уход в раннем неонатальном периоде (пуповинный остаток, пупочная ранка);  
- особенности гигиены мальчика и девочки;  
- практические навыки успешной мамы в процессе ухода за ребенком.