

PROGRAM SZKOŁY RODZENIA

Cykl zajęć to 10 spotkań na które zapraszamy po 24 tygodniu ciąży.

Każde spotkanie to 1 godzina zajęć teoretycznych i 1 godzina ćwiczeń.

Prowadzimy spokojne ćwiczenia dla kobiet w ciąży które, poprawiają kondycję, zapobiegają bólom dolnego odcinka kręgosłupa, oraz przygotowują ciało kobiety do porodu, laktacji i porodu.

Spotkanie 1

Ciąża

- fizjologia ciąży;
- ciało mamy się zmienia;
- życie dziecka w łonie matki;
- kontakt z dzieckiem w łonie matki;
- świat emocji, znaczenie wspierającej roli partnera;

Spotkanie 2

Przygotowanie do porodu

- lęk przed porodem;
- pierwsze symptomy porodu;
- przygotowanie wyprawki, co zabrać do szpitala?
- objawy zbliżającego się porodu, kiedy do szpitala?
- droga do szpitala, procedura przyjęcia na oddział;

Spotkanie 3

Poród

- rola partnera w aktywnym porodzie;
- okresy i fazy porodu;
- idea porodu aktywnego;
- umiejętność oddychania we wszystkich fazach porodu, usprawnianie mięśniowe, umiejętność relaksu;
- łagodzenia bólu i napięcia w I okresie porodu: pozycje wertykalne, masaż, oddech, wydawanie dźwięków, relaksacja, imersja wodna;
- aktywność podczas II okresu porodu – pozycje, umiejętność prawidłowego parcia;
- III i IV okres porodu;

Spotkanie 4

Wspomaganie porodu

- prawa kobiety rodzącej;
- zabiegi towarzyszące narodzinom: lewatywa, golenie, nacięcie krocza – cel i wskazania do wykonania;
- poród wspierany farmakologicznie;
- cięcie cesarskie;
- znieczulenie;
- plan porodu;

Spotkanie 5

Wycieczka

- w ramach zajęć organizujemy zwiedzanie oddziału położniczo-ginekologicznego;

Spotkanie 6

Pierwsze chwile razem

- ocena stanu noworodka po porodzie;
- postępowanie z dzieckiem na sali porodowej;
- skóra do skóry – rola pierwszego kontaktu oraz znaczenie wczesnego przystawienia do piersi;
- szczepienia, zabiegi i badania wykonywane w oddziale;
- znaczenie kontaktu fizycznego rodziców z dzieckiem;
- budowanie więzi emocjonalnej, rola ojca w rozwoju dziecka;
- pierwsza pomoc;

Spotkanie 7

Pierwsze dni w domu – ćwiczenia praktyczne

- bezpieczny pokój i otoczenie dziecka;
- prawidłowe trzymanie i noszenie dziecka;
- przewijanie, ubieranie;
- kąpiel, pielęgnacja;
- pielęgnacja kikutu;

Spotkanie 8

Połów

- charakterystyka okresu połogu;
- syndrom baby blues;
- pierwsze godziny po porodzie;
- zasady pielęgnacji i higieny;
- powody do niepokoju;
- powrót do aktywności seksualnej;
- ćwiczenia w połogu;
- wizyta patronażowa ;

Spotkanie 9

Karmienie

- znaczenie karmienia piersią dla więzi między matką a dzieckiem;
- dlaczego warto karmić piersią? - rola naturalnego pokarmu dla zdrowia dziecka i matki;
- fizjologia procesu wytwarzania pokarmu;
- przeciwwskazania do karmienia piersią ze strony matki i dziecka;
- sztuka karmienia piersią - jak postępować, aby był pokarm;
- najwygodniejsze pozycje do karmienia – ćwiczenia;
- czy moje dziecko się najada? - monitorowanie przebiegu karmienia;
- kiedy odciągać pokarm? Odciąganie i przechowywanie mleka kobiecego;
- jak podawać odciągnięty pokarm dziecku? - pomocne akcesoria w karmieniu piersią
- karmienie mieszane;
- prawidłowa dieta karmiącej mamy;

Spotkanie 10

Zdrowie maleństwa

- stany przejściowe u noworodka: fizjologiczny spadek masy ciała, żółtaczka fizjologiczna, stolce przejściowe;
- szczepienia;
- co mówi niemowlę, gdy płacze?
- powody do niepokoju;
- czy moje dziecko ma kolkę?
- czy moje dziecko ulewa?
- czy moje dziecko ma zaparcie?
- czy moje dziecko ma biegunkę?
- czy moje dziecko ma alergię pokarmową?
- gdy maleństwo jest chore;
- niepokojące objawy - kiedy trzeba zwrócić się o pomoc?
- jak i kiedy wprowadzać nowe pokarmy? - zasady rozszerzania jadłospisu dziecka;
- masaż niemowlęcy;

Na zajęcia prosimy przynieść:

- zaświadczenie od lekarza o braku przeciwwskazań do ćwiczeń w szkole rodzenia;
- grube skarpety (na salę wchodzimy bez butów) lub pantofle;
- wygodny strój (typu dresy, getry itp.)

Zajęcia odbywają się w **poniedziałek od godziny 15³⁰ do 17³⁰**

w budynku szpitala ul. Mickiewicza 168 tel. 16 6328169

Szkoła Rodzenia mieści się na parterze -1

Zapisy przed rozpoczęciem zajęć.