



## CHARAKTERYSTYKA ZAJĘĆ W SZKOLE RODZENIA

### Wprowadzenie do szkoły rodzenia:

Na pierwszym spotkaniu poznajemy się nawzajem, prowadząca przedstawia uczestnikom program zajęć i obowiązujące zasady, pyta uczestników o ich oczekiwania wobec kursu.

### Ciąża:

Zajęcia poświęcone emocjom w ciąży, zmianom w życiu codziennym, w sytuacji zawodowej i wzajemnych relacjach. Dyskusji poddawana jest również dieta kobiety ciężarnej oraz problem niektórych zmian patologicznych w ciąży.

### Poród:

Wykład na temat porodu - m.in. jak rozpoznać, że poród się rozpoczął, jak przygotować się do porodu w szpitalu (torba, niezbędne dokumenty i badania!), omówienie pozycji wertykalnych, niefarmakologicznych i farmakologicznych sposobów radzenia sobie z bólem, a także o porodzie w wodzie. Omówienie poszczególnych okresów porodu, o emocjach w porodzie, hormonach, od których zależy jego przebieg i warunkach, jakie muszą być spełnione, aby poród przebiegał bez zakłóceń.

### Połów:

Rozmowa o połogu, czyli o ważnych 6 tygodniach po porodzie, kiedy organizm kobiety dochodzi do formy przed ciążą. Uczestnicy zajęć dowiadują się, jak dbać o siebie w tym okresie, jak pielęgnować, jak rozpoznać niepokojące objawy, z którymi warto zwrócić się do położnej lub lekarza. Dowiadują się również, czym jest poporodowy „baby blues” i czym różni się od depresji poporodowej.

### Pielęgnacja dziecka:

Pielęgnacja noworodka - wykład i ćwiczenia praktyczne. Na tych zajęciach wykładowca przekazuje wszystko to, co przyszli rodzice powinni wiedzieć i umieć, aby bez obaw zająć się swoim dzieckiem już od pierwszych dni. Dowiadują się na czym polega codzienna higiena malucha, przewijanie, pierwsze spacery. Prowadząca podpowiada, jak radzić sobie z problemami w pielęgnacji i jak rozpoznać te, które wymagają konsultacji z położną środowiskową lub lekarzem

### Kąpiel:

Wykład i ćwiczenia praktyczne – wszystko na temat techniki kąpania dziecka.

W drugiej części zajęć wykład i ćwiczenia na temat rozwoju małego dziecka. Praktyczne rady w kwestii, co można zrobić aby stymulować jego naturalną dynamikę. Nie potrzeba do tego żadnych specjalnych ćwiczeń, wystarczy prawidłowa codzienna pielęgnacja, umiejętne noszenie, ubieranie itp. Na tych zajęciach prowadzący doradza w kwestii kupna wózka, fotelika, chusty.

### Karmienie piersią:

Film instruktażowy i dyskusja na temat karmienia piersią. Co zrobić, aby karmienie się udało, jak radzić sobie z problemami z laktacją, jak często karmić, jak rozpoznać, że dziecko jest najedzone i wiele, wiele innych.

### Ćwiczenia:

Ćwiczenia rozluźniające i rozciągające, wzmacniające tonus mięśni i uelastyczniające mięśnie dna miednicy. Ćwiczenia poprawiające krążenie krwi, ćwiczenia na wzmocnienie kręgosłupa, bioder, rozluźniające brzuch i wnętrze ud, ćwiczenia mięśni Kegla.

Jak radzić sobie w czasie porodu - praktyczne wskazówki i ćwiczenia dla przyszłych rodziców i ich partnerów. Zapoznanie się z wieloma, prostymi ale skutecznymi sposobami radzenia sobie z bólem porodowym. M.in. ćwiczenia oddechowe, wertykalne pozycje do porodu, masaż pleców.

Na ostatnim spotkaniu w szkole rodzenia anonimowa ankieta w której uczestnicy oceniają pracę wykładowców, instruktorów, swoje (subiektywne) przygotowanie do porodu i bycia rodzicem.

Rozdanie pamiątkowych certyfikatów ukończenia kursu