



Załącznik nr 1

CHARAKTERYSTYKA ZAJĘĆ W SZKOLE RODZENIA

Każde zajęcia będą trwać ok. 2h

Wprowadzenie do szkoły rodzenia

Na pierwszym spotkaniu poznamy się nawzajem, przedstawiony zostaje program zajęć i obowiązujące zasady, prowadząca pyta uczestników o ich oczekiwania wobec kursu.

Poród

Zwiastuny rozpoczynającego się porodu. Kiedy przyjechać do szpitala? Jak wygląda przyjęcie? Co spakować do torby? Omówienie poszczególnych okresów porodu. Poród fizjologiczny i cięcie cesarskie. Rola osoby towarzyszącej podczas porodu. Omówienie nefarmakologicznych i farmakologicznych metod łagodzenia bólu porodowego.

Karmienie piersią

Fizjologia laktacji, wskaźniki skutecznego karmienia. Pozycja matki, pozycjonowanie dziecka. Metody pobudzenia i hamowania laktacji. Kapturki i laktatory. Uszkodzenia brodawek.

Połów

Omówienie planu porodu. Co czeka mamę i noworodka na oddziale położniczo-noworodkowym. Połów po PSN i cięciu cesarskim – ile trwa, jakie zmiany zachodzą w organizmie. Niepokojące objawy w trakcie połogu. Stany emocjonalne po porodzie. Antykoncepcja po zakończonym połogu.

Pielęgnacja noworodka

Kąpiel noworodka. Pokaz toalety skóry, pielęgnacja pępka. Kąpiel noworodka-ćwiczenia. Sposoby ubierania noworodka. Przewijanie, noszenie noworodka. Wyprawka. Sen noworodka.

Fizjoterapia

Dolegliwości bólowe w ciąży, dysfunkcje urologiczne – jak sobie radzić. Przygotowanie do porodu, masaż krocza, aktywność fizyczna, wpływ oddechu na poród. Poród siłami natury i cięcie cesarskie – zalecenia od pierwszej doby po porodzie. Pozycje wertykalne.

Uczestnicy będą mieli możliwość obejrzenia Traktu Porodowego