

## PROGRAM SZKOŁY RODZENIA

Każda przyszła matka czeka na chwilę przyjścia na świat dziecka z wielką radością

Ale czy tak samo cieszy się na czekający ją poród?

Czy na myśl o nim czuje niepokój, a może wręcz panikę?

**Wiedza może przyszłej matce pomóc poczuć się swobodniej wtedy, gdy trafi do Sali porodowej.**

Szkoła rodzenia przy Naszym Szpitalu została stworzona po to, aby przygotować przyszłych rodziców do narodzin dziecka. Wiedza w zakresie tematyki okołoporodowej zwiększa poczucie bezpieczeństwa przyszłych rodziców. Oferujemy przydatną wiedzę teoretyczną połączoną z ćwiczeniami praktycznymi.

Zajęcia prowadzone są w kameralnych grupach maksymalnie 8 par, aby dobrze się poznać i omówić wszelkie nurtujące Was pytania. Program Szkoły Rodzenia obejmuje 5 spotkań, zajęcia trwają ok. 3 godzin w zależności od realizowanego tematu i zainteresowania uczestników.

Zapisy/szczegółowe informacje: [tel. 71 312 09 20](tel:713120920) wew. 171

Z uwagi na bardzo duże zainteresowanie zajęciami w Naszej Szkole Rodzenia **prosimy o zapisy ok. 12 tygodnia ciąży.**

---



**Temat zajęć : PORÓD**

- Przygotowanie do porodu, poród aktywny (pozycje porodowe) , poród rodzinny, cięcie cesarskie
- Zwiastuny porodu, rozpoczęcie porodu, etapy porodu
- Stany nagłe wymagające szybkiej hospitalizacji
- Metody nefarmakologiczne i farmakologiczne w łagodzeniu dolegliwości towarzyszącym skurczom mięśnia macicy
- Znaczenie pierwszego kontaktu matki z dzieckiem „skóra do skóry”

**Położna Katarzyna Żelazko**



**Temat zajęć: FIZJOTERAPIA OKRESU OKOŁOPORODOWEGO**

- Trening mięśni dna miednicy – czy zawsze jest konieczny? Rola mięśni dna miednicy w porodzie
- Mięśnie brzucha w ciąży – ćwiczyć czy nie? Rozejście mięśnia prostego brzucha
- Przygotowanie krocza do porodu – składowe ochrony krocza
- Aktywność w porodzie. Rola partnera w porodzie – jak pomóc partnerce?
- Po porodzie:
  - co jest fizjologią po porodzie?
  - aktywność – kiedy mogę zacząć?
  - praca z blizną po cc i/lub uszkodzeniu krocza

**Fizjoterapeuta mgr Ewa Maj**



Temat zajęć: LAKTACJA

- Przygotowanie do karmienia piersią, zalety karmienia naturalnego
- Technika przystawienia noworodka do piersi, pozycje do karmienia piersią

Zapobieganie i rozwiązywanie najczęstszych problemów laktacyjnych

*Położna Małgorzata Patczyńska*



**Temat zajęć: OPIEKA NAD NOWORODKIEM I NIEMOWLĘCIEM**

- Postępowanie z noworodkiem po urodzeniu
- Zmiany adaptacyjne występujące u noworodków
- Pielęgnacja w pierwszych dobach życia, opieka nad noworodkiem w domu
- Kąpiel noworodka – instruktaż, ćwiczenia

**Położna Tatiana Pilip-Deka**



**Temat zajęć: POŁÓG**

- Przebieg połogu po porodzie fizjologicznym, po porodzie zabiegowym, cięciu cesarskim.
- Stany nagłe wymagające interwencji/hospitalizacji
- Aktywność seksualna po porodzie
- Zagadnienia prawne – prawa rodziców po porodzie

Psychologiczne aspekty połogu

***Położna Linda Nooitgedagt***