

BEZPŁATNA SZKOŁA RODZENIA

TEMATYKA SPOTKAŃ



Każde spotkanie to zajęcia teoretyczne, ćwiczenia usprawniające oraz oddechowe

Zapraszamy do uczestnictwa w kursie od III trymestru ciąży.

<p>Moduł 1 Ciąża</p> <ul style="list-style-type: none"> • Integracja grupy • Nasze oczekiwania • Odżywianie w ciąży • Dolegliwości w ciąży • Mity o ciąży • Badania w ciąży • Ciało mamy się zmienia • Życie dziecka w łonie mamy – czym się żywi • Kontakt z dzieckiem • Wyprawka dla mamy i dziecka do szpitala • Ćwiczenia oddechowe i mięśni dna miednicy 	<p>Moduł 2 Przygotowanie do porodu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lęk przed porodem • Zwiastuny porodu • Droga do szpitala • Przyjęcie do szpitala – procedury medyczne • Idea porodu aktywnego • Rola partnera i wsparcie w porodzie • Hormony w porodzie • Okresy i fazy porodu • Plan porodu • Umiejętność oddychania w fazach porodu • Ćwiczenia usprawniające 	<p>Moduł 3 Poród</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wykład o komórkach macierzystych • Pozycje wertykalne w I i II okresie porodu • Aktywność psychiczna i fizyczna pacjentki w porodzie • Jak pomóc rodzącej -masaż w porodzie • Ćwiczenia oddechowe i mięśni dna miednicy • Ćwiczenia na piłce • Spotkanie z ginekologiem – Zalecenia Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego
<p>Moduł 4 Wspomaganie porodu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prawa kobiety rodzącej • Zabiegi towarzyszące narodzinom • Przygotowanie krocza do porodu • Naturalne wspomaganie porodu • Poród wspomagany farmakologicznie • Naturalne metody łagodzenia bólu • Leki stosowane w porodzie • Zastosowanie gazu Entonox w porodzie i aparatu TENS • Ćwiczenia oddechowe i usprawniające 	<p>Moduł 5 Noworodek</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pierwszy kontakt z dzieckiem • Skala Apgar • Opieka w oddziale noworodkowym • Badania przesiewowe • Szczepienia • Stany przejściowe noworodka • Więź rodziców z dzieckiem • Rola ojca • Kąpiel i pielęgnacja noworodka • Pierwszy spacer • Wyprawka dla noworodka 	<p>Moduł 6 Pierwsze chwile razem</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zajęcia z fizjoterapeutą • Prawidłowa pielęgnacja noworodka • Prawidłowe noszenie, przewijanie i ubieranie noworodka • Profilaktyka SIDS-u • Masaż antykolkowy • Wizyty patronażowe • Ćwiczenia oddechowe i usprawniające
<p>Moduł 7 Karmienie noworodka</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fizjologia wytwarzania pokarmu • Kiedy powstaje pokarm • Bogactwo mleka mamy • Zalety i znaczenie karmienia piersią • Metody stymulacji laktacji • Odżywianie kobiety karmiącej • Pozycje, technika i warunki do karmienia • Najczęstsze problemy laktacyjne • Mity o karmieniu piersią • Ćwiczenia oddechowe i usprawniające 	<p>Moduł 8 Połóg</p> <ul style="list-style-type: none"> • Charakterystyka połogu • Pierwsze godziny po porodzie • Połóg w oddziale • Zasady higieny i pielęgnacji w połogu • Powody do niepokoju • Syndrom „baby blues” • Powrót do aktywności seksualnej • Powrót do płodności • Warsztaty z bezpiecznego przewożenia dzieci • Malowanie brzuchów • Ćwiczenia oddechowe i usprawniające 	<p>Moduł 9 Pierwsza pomoc</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spotkanie z anestezjologiem • Wskazania i przeciwwskazania do założenia i znieczulenia ZO • Kwalifikacja do ZO • Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach u noworodków i małych dzieci (zadławienia, zakrzuszenia, postępowanie w gorączce) • Warsztaty na fantomach z pierwszej pomocy

Zajęcia odbywają się w poniedziałek i środę o godz. 17.00 oraz w weekendy (Godziny są ustalane na bieżąco w zależności od grup).

Na zajęcia prosimy przynieść:

zaświadczenie od lekarza o braku przeciwwskazań do ćwiczeń w szkole rodzenia - brak takiego zaświadczenia daje możliwość uczestniczenia w bogatych co do wiedzy zajęciach teoretycznych.
Przychodzimy w wygodnym stroju (typu dresy, itp.), na salę wchodzimy w miękkim obuwiu lub skarpetach.

Zapisy osobiście lub telefoniczne:

Mazowiecki Szpital Wojewódzki w Siedlcach Sp. z o.o. ul. Poniatowskiego 26
Sekretariat Oddziału Położniczo-Ginekologicznego:
poniedziałek - piątek w godz. 7.30 – 15.00
Nr tel. 25 64 03 531

