

Omawiane zagadnienia:

I zajęcia

- wprowadzenie i zapoznanie się uczestników,
- teoretyczne założenia pionierów Szkół Rodzenia w przygotowaniu do porodu i świadomego rodzicielstwa: zadania szkoły rodzenia, znaczenie ćwiczeń fizycznych, relaksacyjnych i oddechowych w przygotowaniu do porodu,
- zalecenia dla ciężarnych: styl życia, zasady higieny, odpowiedni przyrost masy ciała, zmiany zachodzące w organizmie kobiety ciężarnej, rozpoznawanie objawów niepokojących, zapobieganie powikłaniom, naturalne metody zapobiegania drobnym dolegliwościom w czasie ciąży, optymalna dieta,
- zagadnienia emocjonalne dotyczące rodzicielstwa,
- plan porodu,
- ćwiczenia relaksujące i oddechowe - ze wskazówkami właściwego wykorzystania ich w trakcie porodu.

II zajęcia

- sposoby radzenia sobie z bólem porodowym,
- etapy porodu fizjologicznego, film,
- objawy zbliżającego się porodu,
- kiedy do szpitala,
- co zabrać do szpitala,
- opieka medyczna w czasie porodu,
- poród rodzinny – rola partnera przy porodzie,
- pozycje porodowe,
- znaczenie aktywnej roli kobiety i ojca w narodzinach dziecka,
- poród zabiegowy,
- bankowanie krwi pępowinowej,
- ćwiczenia relaksujące i oddechowe - ze wskazówkami właściwego wykorzystania ich w trakcie porodu.

III zajęcia

- aktualne zalecenia WHO dotyczące karmienia piersią,
- zalety karmienia naturalnego,
- zasady odpowiedniego postępowania w laktacji,
- połóg – prawidłowy przebieg i powikłania,
- zalecenia dla położnic,
- higiena w połogu,
- ćwiczenia fizyczne dla położnic po porodzie fizjologicznym i po cięciu cesarskim.

IV zajęcia

- okres noworodkowy (stany przejściowe, wygląd, odruchy, objawy niepokojące),
- zasady opieki nad noworodkiem,
- chwywanie, podnoszenie, przewijanie, ubieranie, kąpiel - ćwiczenia z fantomem,
- omówienie wybranych zagadnień z integracji sensorycznej noworodka i niemowlęcia,
- masaż antykolkowy noworodka i niemowlęcia,
- kangurowanie noworodka,
- elementy pierwszej pomocy.

Dodatkowo: istnieje możliwość zapoznania się z Blokiem Porodowym w Szpitalu