

Tematy spotkań dla rodziców omawiane w ramach Szkoły Rodzenia

Spotkanie 1. Cięża - omówienie właściwego postępowania m.in.:

- zalecenia dla ciężarnych: styl życia, zasady higieny, optymalna dieta ciężarnej, prawidłowy przyrost masy ciała, zmiany zachodzące w organizmie kobiety ciężarnej, rozpoznawanie objawów niepokojących, naturalne metody zapobiegania drobnym dolegliwościom w czasie ciąży
- zagadnienia emocjonalne dotyczące rodzicielstwa
- pakowanie torby do szpitala
- przygotowanie domu dla nowego członka rodziny.

cena 150zł.

Spotkanie 2. Poród

- objawy zbliżającego się porodu
- kiedy do szpitala?
- okresy porodu fizjologicznego
- opieka medyczna w czasie porodu, plan porodu
- sposoby radzenia sobie z bólem porodowym
- pozycje porodowe
- poród rodzinny - rola partnera przy porodzie
- poród zabiegowy
- bankowanie krwi pępowinowej
- ćwiczenia relaksujące i oddechowe - ze wskazówkami właściwego wykorzystania ich w trakcie porodu.

cena 150zł.

Spotkanie 3. Cięcie cesarskie, połów, karmienie naturalne

I Przygotowanie do **planowego cięcia cesarskiego**.

II **Połów** - prawidłowy przebieg i powikłania, zalecenia dla położnic, higiena w połogu, ćwiczenia fizyczne dla położnic.

III **Karmienie naturalne** - zalety, właściwe postępowanie w okresie laktacji, rozpoznawanie objawów niepokojących.

- ćwiczenia relaksujące i oddechowe - ze wskazówkami właściwego wykorzystania ich w trakcie porodu.

cena 150zł.

Spotkanie 4. Noworodek

- charakterystyczne cechy okresy noworodkowego
 - zasady pielęgnacji i opieki nad noworodkiem,
 - chwytanie, podnoszenie, przewijanie, ubieranie, kąpiel - ćwiczenia z fantomem,
 - masaż antykolkowy
 - kangurowanie noworodka
 - elementy pierwszej pomocy w przypadku zachłyśnięcia.
- cena 150 zł.

Cena za wszystkie spotkania: 450zł