



Program Pandemicznej Szkoły Rodzenia

1. Oswajanie emocji – psychoprofilaktyka porodowa

zajęcia prowadzi: **psycholog**

- zmiany w ciele kobiety przygotowujące do porodu- zmiany w psychice
- haptonomia – czyli jak nawizać więź z dzieckiem w okresie prenatalnym
- tokofobia, lęki przed porodem - jak je owoić?
- baby blues i psychoprofilaktyka

2. Fizjologia ciąży

Tematyka przedporodowa- zajęcia prowadzi **położna**

- Fizjologia ciąży (I, II, III trymestr).
- Zasady higieny i prawidłowego odżywiania kobiety
- Wysiłek fizyczny i praca zawodowa
- niezbędna diagnostyka przedporodowa
- Narządy uczestniczące w ciąży i porodzie
- Symptomy przepowiadające poród
- Objawy zaczynającego się porodu
- Wpływ hormonów na przebieg porodu
- Znaczenie bólu porodowego
- Przyczyny nasilania się bólu porodowego (obniżenie poziomu endorfin)
- Naturalne sposoby indukcji porodu

- Przebieg I-go okresu porodu
- Potrzebne dokumenty i wyprawka"- przybory dla matki i dziecka
- Metody łagodzenia bólu porodowego

3. Poród aktywny

zajęcia prowadzi: **położna**

- fizjologia i przebieg poszczególnych okresów porodu - poród pod dyktando natury
- poród naturalny a poród zmedykalizowany w oparciu o standard opieki okołoporodowej
- nauka pozycji wertykalnych,
- nauka oddychania,
- nauka parcia
- rola wsparcia w porodzie – instruktaż dla osoby towarzyszącej
- poród po cięciu cesarskim lub przygotowanie do cięcia cesarskiego
- plan porodu

4. Przygotowanie do połogu

zajęcia prowadzi **fizjoterapeutka uroginekologiczna**

- Fizjologia połogu- zmiany zachodzące w organizmie kobiety
- Higiena w połogu (pielęgnacja rany krocza lub rany pooperacyjnej)
- Najczęstsze problemy okresu poporodowego i wczesne objawy powikłań
- Powrót do sprawności fizycznej po porodzie
- wyprawka połogowa – Jak przygotować piękny połóg ?

5. Przygotowanie do karmienia piersią

zajęcia prowadzi: **Certyfikowany Doradca Laktacyjny**

- fizjologia laktacji
- nauka pozycji oraz prawidłowego przystawiania noworodka do piersi
- wskaźniki skutecznego karmienia
- najczęstsze problemy w laktacji – poranione brodawki, zastój pokarmu, nawet mleczny
- wyprawka laktacyjna – niezbędni w karmieniu
- fakty i mity
- odżywianie w okresie laktacji

6. Pielęgnacja noworodka

zajęcia prowadzi **fizjoterapeuta dziecięcy**

- omówienie stanów przejściowych
- pierwsza kąpiel w wanience i wiaderku
- przyjazna pielęgnacja – podnoszenie, przewijanie, odbijanie, noszenie w wersji praktycznej w oparciu o neurorozwojową pielęgnację
- przygotowanie wyprawki dla dziecka

7. Od karmienia do mówienia – karmienie niemowlaka po 6 m.ż.

zajęcia prowadzi: **neurologopeda**

- ssanie odżywcze i nieodżywcze
- problemy z wędzidełkiem
- gotowość do karmienia
- akcesoria w karmieniu
- schemat żywienia
- najczęstsze trudności i problemy

8. Opieka nad mamą i dzieckiem po wizytach patronażowych

zajęcia prowadzi: **lekarz rodzinny i naprotechnolog**

- kamienie milowe w rozwoju dziecka do 2 r.ż
- bilans dziecka – na czym polega
- szczepienia ochronne
- powrót płodności okiem naprotechnologa