

PROGRAM ZAJĘĆ SZKOŁY RODZENIA

SPOTKANIE 1

Przygotowanie do porodu

Część teoretyczna:

- Dieta dla dwojga,
- Pierwsza pomoc na powszechne dolegliwości kobiet ciężarnych;
- Niepokojące objawy kobiet ciężarnych;
- Wskazówki wykonywania poprawnych ćwiczeń w ciąży;
- Przygotowanie „torby do porodu” oraz „wyprawki dla malucha”;
- Porozmawiamy o fizjologii porodu;
- „A poród tuż, tuż..”- pierwsze objawy zbliżającego się porodu;
- Jedziemy do szpitala- czyli dobra decyzja we właściwym momencie.

Część praktyczna:

- Ćwiczenia dla kobiet ciężarnych

SPOTKANIE 2

Poród aktywny

Część teoretyczna:

- Prezentacja alternatywnych metod łagodzenia dolegliwości bólowych w pierwszym okresie porodu,
- Skrót dla przyszłych ojców- co robić by pomóc przy porodzie;
- Dobór pozycji porodowych w drugim okresie porodu; umiejętność prawidłowego parcia,
- Omówienie planu porodu.

Część praktyczna:

- Ćwiczymy pozycje porodowe w pierwszym okresie porodu;
- Instruktaż dla osoby towarzyszącej- jak masować kobietę rodzącą;
- Ćwiczymy pozycje aktywne w drugim okresie porodu;
- Uczymy się właściwego oddychania w trakcie porodu.

SPOTKANIE 3

Poród, połów.

Część teoretyczna:

- Omawiamy farmakologiczne metody łagodzenia dolegliwości bólowych;
- Poród poprzez cięcie cesarskie- czyli wady i zalety;
- Możliwości w polskim położnictwie- poród w wodzie, poród domowy;
- Pierwsze chwile razem- kangurowanie;
- Omawiamy procedury na sali porodowej,
- Pobieramy krew pępowinową- ważna decyzja rodziców;
- Wspólny pobyt na oddziale położniczym,
- Omawiamy zachodzące zmiany w organizmie kobiety podczas połogu,
- Higiena w połogu- prezentacja najważniejszych zasad;
- Syndrom *baby blues*- jak rozpoznać i jak pomóc;
- Różnicujemy depresję poporodową;
- Powracamy do aktywności seksualnej- czyli kiedy i jak planować powiększającą się rodzinę;
- Krótki „papierkowy przewodnik” po porodzie.

Część dodatkowa:

- Spotkanie z konsultantem medycznym Polskiego Banku Komórek Macierzystych
- Film Polskiego Banku Komórek Macierzystych

SPOTKANIE 4

Karmienie dziecka

Część teoretyczna:

- Znaczenie, rola i zalety karmienia piersią;
- Kiedy istnieją przeciwwskazania do karmienia piersią;
- Sztuka karmienia (techniki, zasady karmienia piersią oraz rozbudzenie i utrzymanie laktacji),
- Monitorujemy przebieg karmienia naturalnego,
- Opowiemy co robić, gdy pojawią się pierwsze problemy laktacyjne- nawet mleczny, zapalenie brodawek sutkowych, zastój pokarmu, zatkanie przewodu mlecznego.
- Znaczenie diety karmiącej matki- dieta dla dwojga;
- Jak zakończyć karmienie- właściwy moment dla dwojga.

Część praktyczna:

- Ćwiczymy prawidłowe techniki przystawienia dziecka do piersi.

SPOTKANIE 5

Zdrowy, bezpieczny, szczęśliwy maluch.

Część teoretyczna:

- Mama wraca do pracy- odciąganie ręczne pokarmu, bądź przy użyciu laktatora;
- Urządzamy kącik na przewijanie- czyli wybieramy kosmetyki i akcesoria do przewijania,
- Mamo tato przytul mnie- jak nosić, odkładać oraz przekazywać sobie dziecko wzajemnie;

Część praktyczna:

- Mój tata karmi- czyli techniki karmienia dziecka butelką,
- Po jedzeniu odbijamy,

- Pokaz prawidłowej metody przewijania noworodka,
- Instruktaż noszenia, odkładania i podnoszenia małego dziecka,
- Odkładamy prawidłowo dziecko do fotelika.

SPOTKANIE 6

Opieka nad noworodkiem

Część teoretyczna:

- Nie martwimy się – poznajemy stany przejściowe u noworodka,
- Często napotymane problemy (kolka, dyschezja, rozwolnienie, potówki i ciemieniucha) - podpowiemy jak sobie z nimi poradzić,
- Nasze pierwsze spotkanie z wodą – czyli kąpiel noworodka,
- Najnowsze zalecenia odnośnie pielęgnacji kikutu pępowinowego,
- Pobyt na świeżym powietrzu - ustalamy najlepszy moment na pierwszy spacer,
- Słów kilka o alergiach naszych dzieci.

Część praktyczna:

- Pokaz toalety skóry, pielęgnacja pępka,
- Ćwiczenia kąpieli noworodka,
- Delikatne sposoby ubierania noworodka,
- Na zakończenie wspólnego cyklu zajęć malujemy piękne brzuszki naszych przyszłych mam.

Po każdym zajęciach przewidywany jest czas na dyskusję (odpowiedzi na ewentualne pytania przyszłych rodziców)