

PROGRAM ZAJĘĆ

Spotkanie 1, czas trwania około 2 h

Temat: CIĄŻA

- Fizjologia ciąży: zmiany zachodzące w organizmie kobiety
- Ciąża to nie choroba - zachowania bezpieczne i niebezpieczne w ciąży
- Czy ciężarna kobieta powinna jeść za dwoje?
Zasady odżywiania i suplementacji w czasie ciąży
- Najczęstsze schorzenia w ciąży i ich objawy
- Opieka lekarza ginekologa: obowiązkowe badania w czasie ciąży
- Zwiastuny porodu, jak rozpoznać rozpoczynający się poród?
- Torba do porodu, co warto zabrać ze sobą do szpitala?
- Aktywność fizyczna w ciąży

Spotkanie 2, czas trwania około 2,5 h

Temat: NOWORODEK

- Wyprawka dla noworodka do szpitala
- Przebieg pobytu noworodka w szpitalu: szczepienia, badania przesiewowe
- Poznajcie się, czyli kim jest moje dziecko i co potrafi w chwili narodzin?
- Stany przejściowe noworodka
- Działanie układu trawiennego maluszka
- Udzielanie pierwszej pomocy w sytuacjach zagrożenia
- Uspokajanie noworodka
- Podstawowe zabiegi pielęgnacyjne noworodka-
ćwiczenia kąpieli, przewijania

Spotkanie 3, czas trwania około 2 h

Temat: LAKTACJA

- Pokarm mamy, dlaczego warto karmić piersią?
- Pierwsze karmienie, jak powinno wyglądać?
- Karmienie na żądanie: jak, kiedy, ile?
- Czy moje dziecko się najada? Wskaźniki skutecznego karmienia
- Karmienie mieszane – jakie są wskazania do dokarmiania?
- Najczęstsze dolegliwości w czasie laktacji
- Obalamy mity laktacyjne
- Smoczki – czy można ich używać?
- Rozszerzanie diety niemowlęcia



- Laktator – pomocny sprzęt w domu karmiącej mamy
- Pozycje do karmienia - prezentacja + ćwiczenia

Spotkanie 4, czas trwania około 2,5 h

Temat: PORÓD

- Fizjologia porodu, czyli nie taki diabeł straszny jakie snują opowieści w internecie
- Cięcie cesarskie – moje dziecko będzie małym cesarzem
- Standard opieki okołoporodowej, prawa pacjenta, plan porodu
- Osoba towarzysząca w trudach porodu, kogo wybrać, wzajemne oczekiwania
- Rozpoczęcie porodu czyli- zaczęło się! Co robić?
- Przyjęcie do szpitala
- Sposoby radzenia sobie z bólem - farmakologiczne i nefarmakologiczne metody łagodzenia bólu porodowego
- Ćwiczenia pozycji porodowych + ćwiczenia oddechowe
- Zwiedzanie sali porodowej Strzełińskiego Centrum Medycznego

Spotkanie 5, czas trwania około 2 h

Temat: POŁÓG

- Fizjologia połogu
- Pobyt w szpitalu - oddział położniczy
- Higiena w okresie połogu
- Sposoby radzenia sobie z bólem
- Dlaczego jest mi tak smutno? Czyli baby blues, depresja poporodowa
- Możliwe powikłania - co powinno zaniepokoić?
- Powrót płodności – kiedy można wrócić do aktywności seksualnej, antykoncepcja po porodzie
- Powrót sprawności po porodzie siłami natury i po cięciu cesarskim
- Urlop macierzyński, świadczenia socjalne, becikowe, jak zarejestrować dziecko w USC

Spotkanie 6, czas trwania około 1 h

Temat: Dowolny, wybrany przez grupę

- Przygotowanie do porodu – ćwiczenia oddechowe
- Ćwiczenie pozycji porodowych
- Propozycje tematów od kursantów
- Powtórzenie ćwiczeń z poprzednich bloków na życzenie grupy
- Wręczenie certyfikatów ukończenia kursu (ankieta satysfakcji)

