

PROGRAM SZKOŁY RODZENIA

PRZY SP ZOZ SIEDLCE

SPOTKANIE I

1. Wprowadzenie, zapoznanie z regulaminem Szkoły Rodzenia, zapoznanie się z uczestnikami edycji
2. Fizjologiczny przebieg ciąży
3. Jak zmienia się ciało mamy
4. Życie dziecka w łonie mamy
5. Kontakt z dzieckiem podczas ciąży (45 min.)
6. Objawy zbliżającego się porodu
7. Kiedy do szpitala i wyprawka
8. Znaczenie osoby towarzyszącej podczas porodu
9. Plan porodu (1 godz.)
10. Spotkanie z przedstawicielem firmy Polski Bank Komórek Macierzystych (15 min.)
10. Dieta matki ciężarnej – spotkanie z Panią dietetyk (1godz.)

SPOTKANIE II

1. Okresy i fazy porodu
2. Budowa miednicy – wymiary (pomiary miednicy u ciężarnych)
3. Masaż krocza
4. Nauka oddychania w poszczególnych fazach porodu (1 godz.)
5. Pozycje wertykalne podczas porodu
6. Niefarmakologiczne metody łagodzenia bólu porodowego
7. Idea porodu aktywnego
8. Prawa kobiety rodzącej i osoby towarzyszącej
9. Procedury przyjęcia do oddziału (1 godz.)

10. Spotkanie z fizjoterapeutką + ćwiczenia

SPOTKANIE III

1. Pierwszy kontakt a dzieckiem po porodzie „skóra do skóry”, ewentualnie kangurowanie po cięciu ces
2. Postępowanie z noworodkiem po porodzie w Sali porodowej
3. Skala Apgar
4. Stany przejściowe noworodka
5. Badania przesiewowe
6. Szczepienia noworodka (1 godz.)
7. Pokaz kąpieli noworodka – warsztaty (1 godz.)
8. Zwiedzanie Sali Porodowej + Spotkanie z lek. Ginekologiem (1 godz.)

SPOTKANIE IV

1. Charakterystyka połogu
2. Pierwsze godziny po porodzie i cięciu ces.
3. Pobyt w oddziale po porodzie
4. Baby blus
5. Zasady pielęgnacji i higieny
6. Powody do niepokoju
7. Powrót do aktywności seksualnej
8. Wizyty patronażowe położnej (1godz. 15.min)
9. Spotkanie z przedstawicielem firmy Bobo Wózki Siedlce (45 min.)
10. Spotkanie z fizjoterapeutką – ćwiczenia (1 godz.)

SPOTKANIE V

1. Fizjologia wytwarzania pokarmu
2. Korzyści z karmienia piersią dla matki i dziecka
3. Metody stymulacji laktacji
4. Pozycje do karmienia

5. Problemy laktacyjne
6. Odciąganie i przechowywanie mleka kobiecego
7. Karmienie mieszane i sztuczne (1,5 godz.)
8. Spotkanie z przedstawicielem firmy Madar Siedlce (0,5 godz.)
9. Dieta matki karmiącej – spotkanie z Panią dietetyk (1 godz.)

SPOTKANIE VI

1. Prawidłowe trzymanie noworodka
2. Przewijanie i ubieranie
3. Bezpieczne otoczenie
4. Pielęgnacja kikuta pępownicy
5. Objawy spowodowane niedojrzałością przewodu pokarmowego (kolki?) i jak sobie radzić
6. Czy moje dziecko ulewa?
7. Zaparcia, biegunka
8. Zmiany na skórze fizjologiczne i patologiczne
9. Rola taty w opiece nad dzieckiem (1 godz.)
10. Zwiedzanie Oddziału Położniczego + Spotkanie z lekarzem Pediatrią (0,5 godz.)
11. Spotkanie z fizjoterapeutką + ćwiczenia (1 godz.)
12. Podsumowanie, zakończenie, rozdanie certyfikatów (30 min.)