

SPOTKANIE I – PRZYGOTOWANIE PRAKTYCZNE DO PORODU

Forma: STACJONARNIE– 2h

- Omówienie organizacji szkoły rodzenia
 - Przygotowanie do porodu
 - Okresy i fazy porodu
 - Objawy zbliżającego się porodu
 - Masaż krocza
 - Kiedy rozpocząć hospitalizację
 - Farmakologiczne i niefarmakologiczne metody łagodzenia bólu
 - Pozycje porodowe
 - Oddech w I i II okresie porodu
 - Techniki relaksacyjne
 - Jak przyspieszyć poród
 - Rola osoby towarzyszącej
 - Plan porodu
 - Torba do porodu
- **Spotkanie z fizjoterapeutą – 0,45 h**
- **Spotkanie z przedstawicielem firmy Polski Bank Komórek Macierzystych – 0,15 h**

SPOTKANIE II – CIĄŻA / NOWORODEK

Forma: ONLINE –2,5 h

- Rola opieki okołoporodowej i zespołu medycznego
- Zmiany fizjologiczne i emocjonalne w ciąży
- Szczepienia w ciąży
- Ruchy dziecka i jak je liczyć
- Domowa apteczka dla noworodka
- Styl życia w ciąży: aktywność, sen, dieta
- Przyjęcie do szpitala
- Procedury szpitalne
- Poród zabiegowy
- Monitorowanie matki i dziecka
- Cięcie cesarskie
- Kontakt „skóra do skóry”
- Pierwsze godziny po porodzie
- Objawy spowodowane niedojrzałością przewodu pokarmowego (kolki?)
- Czy moje dziecko ulewa?
- Zaparcia, biegunka
- Zmiany na skórze fizjologiczne i patologiczne
- Rola taty w opiece nad dzieckiem
- Postępowanie z noworodkiem po porodzie w Sali porodowej
- Skala Apgar
- Stany przejściowe noworodka

- Badania przesiewowe
- Szczepienia noworodka

➤ **Spotkanie z dietetykiem (online) – 0,5 h**

SPOTKANIE III – LAKTACJA I POŁÓG

Forma: ONLINE –2,5 h

- Charakterystyka połogu
- Pobyt w oddziale po porodzie
- Jak dbać o ranę po cięciu cesarskim i nacięciu krocza
- Opieka położnej POZ
- Formalności po porodzie
- Fizjologia wytwarzania pokarmu
- Korzyści z karmienia piersią dla matki i dziecka
- Karmienie mieszane i sztuczne
- Odciąganie i przechowywanie mleka kobiecego
- Metody stymulacji laktacji / przegląd laktatorów
- Produkty które mogą pomóc w laktacji
- Problemy laktacyjne
- Wsparcie laktacyjne
- Zdrowie psychiczne kobiety po porodzie
- Baby blues, depresja poporodowa
- Rola partnera i wsparcie rodziny

➤ **Spotkanie z psycholog (online) – 0,5 h**

SPOTKANIE IV NOWORODEK

Forma: STACJONARNIE– 2 h

- Adaptacja noworodka
- Pozycje do karmienia
- Technika przystawiania
- Jak podnosić noworodka
- Przewijanie
- Zasady pielęgnacji i higieny
- Pielęgnacja kikutu pępowiny
- Różnica w pielęgnacji chłopca i dziewczynki
- Pielęgnacja noworodka – kąpiel
- Rozdanie materiałów i certyfikatów

➤ **Przedstawiciel Madar – 0,15 h**

➤ **Spotkanie z fizjoterapeutą – 0,45 h**