



## RAMOWY PROGRAM SZKOŁY RODZENIA PROWADZONEJ W SAMODZIELNYM PUBLICZNYM ZAKŁADZIE OPIEKI ZDROWOTNEJ W SIEDLCACH

### KORZYŚCI WYNIKAJĄCE Z UCZESTNICTWA W ZAJĘCIACH SZKOŁY RODZENIA

1. Możliwość lepszego przygotowania i nabycia niezbędnych umiejętności przydatnych podczas porodu.
2. Większa szansa na świadome przeżycie porodu rodzinnego (z osobą towarzyszącą).
3. Zdobycie wiedzy i umiejętności w zakresie karmienia piersią i opieki nad dzieckiem.

### ZAJĘCIA POPROWADZĄ

1. Położne
2. Lekarz położnik
3. Lekarz neonatolog
4. Fizjoterapeuta
5. Dietetyk

### SZCZEGÓŁOWY PLAN ZAJĘĆ

#### SPOTKANIE I CIAŻA

1. Jak zmienia się ciało mamy
2. Życie dziecka w łonie mamy
3. Kontakt z dzieckiem podczas ciąży
4. Znaczenie roli osoby towarzyszącej podczas porodu
5. Badania kobiety ciężarnej
6. Dieta mamy ciężarnej
7. Możliwe dolegliwości ciężarnej i jak z nimi radzić (1,5 godz.)
8. Spotkanie z dietetykiem-dieta ciężarnej (0,5 godz.)
9. Ćwiczenia podczas ciąży z fizjoterapeutą (0,5 godz.)

#### SPOTKANIE II PRZYGOTOWANIE DO PORODU

1. Objawy zbliżającego się porodu
2. Kiedy do szpitala i wyprawka
3. Procedury przyjęcia do oddziału
4. Okresy i fazy porodu
5. Budowa miednicy kostnej - wymiary
6. Masaż krocza – czy potrzebny
7. Nauka oddychania w poszczególnych fazach porodu (1,5 godz.)
8. Spotkanie z lek. Położnikiem – co to jest preindukcja porodu, hormony podczas porodu (0,5 godz.)
9. Ćwiczenia z fizjoterapeutą (0.5 godz.)

### SPOTKANIE III PORÓD

1. Pozycje wertykalne w I i II okresie porodu
2. Niefarmakologiczne (naturalne) metody łagodzenia bólu porodowego
3. Idea porodu aktywnego
4. Rola osoby towarzyszącej podczas porodu
5. Prawa kobiety rodzącej
6. Poród wspomagany farmakologicznie
7. Wskazania do cięcia cesarskiego i porodu zabiegowego
8. Plan porodu (1,5 godz.)
9. Znieczulenie do porodu lub cięcia cesarskiego (0,5 godz.)
10. Ćwiczenia z fizjoterapeutą (0,5 godz.)

### SPOTKANIE IV NOWORODEK

1. Pierwszy kontakt z dzieckiem – rola nieprzerwanego kontaktu „skóra do skóry”
2. Postępowanie z noworodkiem na Sali porodowej
3. Ocena stanu ogólnego noworodka wg skali Apgar
4. Stany przejściowe noworodka
5. Badania przesiewowe
6. Szczepienia noworodka zgodne z kalendarzem szczepień
7. Więzy rodziców z dzieckiem (1,5 godz.)
8. Pokaz kąpiel noworodka – warsztaty (0,5 godz.)
9. Ćwiczenia z fizjoterapeutą (0,5 godz.)

### SPOTKANIE V LAKTACJA

1. Fizjologia wytwarzania pokarmu
2. Korzyści wynikające z karmienia piersią dla matki i noworodka
3. Metody stymulacji laktacji
4. Prawidłowe odżywianie matki karmiącej
5. Pozycje do kamienia
6. Problemy laktacyjne
7. Karmienie mieszane i sztuczne
8. Odciąganie i przechowywanie mleka kobiecego (1,5 godz.)
9. Spotkanie z neonatologiem – szczepienia, pierwsza pomoc przedmedyczna (0,5 godz.)
10. Ćwiczenia z fizjoterapeutą (0,5 godz.)

### SPOTKANIE VI POŁÓG

1. Charakterystyka połogu
2. Pierwsze godziny po porodzie i cięciu cesarskim
3. Pobyty w oddziale po porodzie
4. Syndrom baby blues
5. Zasady pielęgnacji i higieny
6. Powody do niepokoju

7. Powrót do aktywności seksualnej i płodności (1,5 godz.)
8. Pokaz oddziału położniczego w SP ZOZ (film lub oprowadzenie po oddziale)
9. Ćwiczenia z fizjoterapeutą (0,5 godz.)

#### SPOTKANIE VII PIERWSZE CHWILE RAZEM

1. Prawidłowe trzymanie noworodka
2. Przewijanie i ubieranie
3. Bezpieczne otoczenie
4. Wyprawka
5. Noszenie dziecka w chuście
6. Pielęgnacja kikutu pępowinowego
7. Rola taty w opiece nad dzieckiem
8. Kiedy pierwszy spacer (1,5 godz.)
9. Fizjoterapeuta – postępowanie z noworodkiem rozwijającym się fizjologicznie i w wybranych problemach (0,5 godz.)
10. Ćwiczenia z fizjoterapeutą (0,5 godz.)

#### SPOTKANIE VIII ZDROWIE MALEŃSTWA

1. Wizyty patronażowe położnej
2. Objawy spowodowane niedojrzałością przewodu pokarmowego (kolki?) i jak sobie radzić
3. Czy moje dziecko ulewa?
4. Zaparcia, biegunka
5. Alergie pokarmowe
6. Zmiany na skórze fizjologiczne i patologiczne
7. Kiedy do lekarza (1,5 godz.)
8. Masaż niemowlęcy – pokaz
9. Ćwiczenia z fizjoterapeutą (0,5 godz.)

#### NA ZAJĘCIA NALEŻY PRZYNIEŚĆ

- ✓ Zaświadczenie od lekarza prowadzącego ciążę o braku przeciwwskazań do udziału w ćwiczeniach prowadzonych w szkole rodzenia
- ✓ Przychodzimy w wygodnym stroju (np. dres) na salę wchodzimy w miękkim obuwiu lub skarpetach

#### POŁOŻNE PROWADZĄCE ZAJĘCIA

- Barbara Smolarczuk
- Dorota Płatkowska
- Emilia Szewczuk
- Martyna Szopka