

## Ramowy plan zajęć Szkoły Rodzenia przy Piekarskiej Porodówce

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ZAJĘCIA 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• przebieg ciąży (trymestry, rozwój płodu, tabelka z badaniami w ciąży),</li> <li>• żywienie i styl życia w ciąży,</li> <li>• aspekty psychologiczne - depresja w ciąży i po niej, stany lękowe, miejsca w których można znaleźć pomoc.</li> <li>• + immunoglobulina,</li> </ul>                                                        |
| ZAJĘCIA 2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• zwiastuny porodu</li> <li>• stany nagłe</li> <li>• kiedy zgłosić się do szpitala</li> <li>• przyjęcie do szpitala - izba przyjęć + dokumentacja</li> <li>• prawa pacjenta - normy prawne, standard opieki okołoporodowej</li> <li>• kiedy zgłosić się po terminie porodu i w innych przypadkach</li> <li>• torba do porodu</li> </ul> |
| ZAJĘCIA 3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• fizjologia porodu + kontakt "skóra do skóry"</li> <li>• indukcja porodu</li> <li>• cięcie cesarskie</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                        |
| ZAJĘCIA 4 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• metody łagodzenia bólu porodowego</li> <li>• pozycje wertykalne</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                            |
| ZAJĘCIA 5 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• poznajcie nas bliżej, czyli otwieramy drzwi porodówki</li> <li>• plan porodu - omówienie i opracowanie</li> <li>• znieczulenie porodu – spotkanie z lekarzem anestezjologiem</li> </ul>                                                                                                                                               |
| ZAJĘCIA 6 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• połów</li> <li>• zaproszenie pani położnej środowiskowej - omówienie zgłoszenia i jej wizyt w domu (deklaracje)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                            |
| ZAJĘCIA 7 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• powrót do siebie po porodzie,</li> <li>• powrót do siebie po cięciu cesarskim</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                              |
| ZAJĘCIA 8 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• karmienie piersią</li> <li>• stany nagłe</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• chustonoszenie – spotkanie z doradcą noszenia ClauWi</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|            |                                                                                                           |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ZAJĘCIA 9  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ćwiczenia z fizjoterapeutką</li> </ul>                           |
| ZAJĘCIA 10 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• pielęgnacja noworodka, kąpiel</li> <li>• podsumowanie</li> </ul> |

\*Szkola Rodzenia zastrzega sobie prawo do zmiany kolejności tematów realizowanych w ramach zajęć edukacji przedporodowej.