

Ramowy plan zajęć Szkoły Rodzenia przy Piekarskiej Porodówce

ZAJĘCIA 1 02/12/2025 wtorek	· Zapoznanie uczestników; • przebieg ciąży (I, II, III trymestr) – rozwój płodu, badania w ciąży; • aspekty psychologiczne – baby blues, depresja poporodowa; • chustonoszenie – spotkanie z doradcą;
ZAJĘCIA 2 04/12/2025 czwartek	· Zwiastuny porodu – jak odróżnić skurcze przepowiadające od porodowych; · kiedy zgłosić się do szpitala i kiedy wymagana jest natychmiastowa interwencja; · dokumenty potrzebne przy przyjęciu do szpitala i na blok porodowy · prawa pacjenta; · torba do porodu – niezbędne ABC;
ZAJĘCIA 3 09/12/2025 wtorek	· Laktacja po SN i CC; · czynniki wspomagające i zaburzające karmienie piersią; · trudności w karmieniu i jak sobie z nimi radzić; · skład i zmienność pokarmu kobiecego; · techniki i pozycje karmienia; · wskaźniki skutecznego karmienia; · sprzęt i akcesoria przydatne w czasie karmienia; · noworodek w szpitalu i w domu; · szczepienia, opieka i pielęgnacja;
ZAJĘCIA 4 11/12/2025 czwartek	· I i II okres porodu; · kontakt „skóra do skóry” – dlaczego jest tak ważny; · preindukcja i indukcja porodu – różnice, wskazania, metody; · rola osoby towarzyszącej przy porodzie; · znaczenie bólu w trakcie porodu; · łagodzenie bólu porodowego – metody nefarmakologiczne i farmakologiczne; · poród do wody · cięcie cesarskie – elektywne i nagłe wskazania;
ZAJĘCIA 5 16/12/2025 wtorek	· III i IV okres porodu · co wchodzi w skład popłodu; · okresy połogu – czas trwania i charakterystyka; · poród łożyska; · połóg po porodzie naturalnym i po cięciu cesarskim – podobieństwa i różnice; · rola osoby towarzyszącej w połogu; · kangurowanie po porodzie SN i CC;
ZAJĘCIA 6	· Plan porodu – dlaczego warto go napisać i jak to zrobić; · zwiedzanie bloku porodowego;

18/12/2025 czwartek	· formalności po porodzie; · opieka położnej środowiskowej.
ZAJĘCIA 7 23/12/2025 wtorek	· Uruchomienie po cięciu cesarskim; · zmiany w organizmie kobiety w czasie połogu; · pielęgnacja rany po cięciu cesarskim; · pielęgnacja krocza po nacięciu i szyciu; · prawidłowe nawyki toaletowe; · profilaktyka zaburzeń statyki narządu rodneho; · omówienie ćwiczeń mięśni dna miednicy; · profilaktyka zakrzepicy;
ZAJĘCIA 8 Data do ustalenia	· Zajęcia z fizjoterapeutą uroginekologicznym – spotkanie dla Pań;

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