

Ramowy plan zajęć Szkoły Rodzenia przy Piekarskiej Porodówce

ZAJĘCIA 1 03/03/2026 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 05/03/2026 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; • Bank komórek krwi
ZAJĘCIA 3 10/03/2026 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 4 12/02/2026 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 13/03/2026 piątek	• Zajęcia z fizjoterapeutą uroginekologicznym – spotkanie dla Pań;
ZAJĘCIA 6 17/03/2026 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 7 19/03/2026 czwartek	• 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 rodnego; • omówienie ćwiczeń mięśni dna miednicy; • profilaktyka zakrzepicy;
ZAJĘCIA 8 24/03/2026 wtorek	• Plan porodu – dlaczego warto go napisać i jak to zrobić; • zwiedzanie bloku porodowego; • formalności po porodzie; • opieka położnej środowiskowej.

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