

Ramowy plan zajęć Szkoły Rodzenia przy Piekarskiej Porodówce

ZAJĘCIA 1 05/05/2026 wtorek	<ul style="list-style-type: none">· 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 07/05/2026 czwartek	<ul style="list-style-type: none">• 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 12/05/2026 wtorek	<ul style="list-style-type: none">• 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 4 14/05/2026 czwartek	<ul style="list-style-type: none">• 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;

<p>ZAJĘCIA 5</p> <p>21/05/2026</p> <p>czwartek</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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;
<p>ZAJĘCIA 6</p> <p>22/05/2026</p> <p>piątek</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zajęcia z fizjoterapeutą uroginekologicznym – spotkanie dla Pań;
<p>ZAJĘCIA 7</p> <p>26/05/2026</p> <p>wtorek</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Plan porodu – dlaczego warto go napisać i jak to zrobić; • zwiedzanie bloku porodowego; • formalności po porodzie; • opieka położnej środowiskowej.
<p>ZAJĘCIA 8</p> <p>28/05/2026</p> <p>czwartek</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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;
<p>ZAJĘCIA 9</p> <p>29/05/2026</p> <p>piątek</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Warsztaty żywieniowe „Responsywne podejście do karmienia i jedzenia”

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