

Ramowy plan zajęć Szkoły Rodzenia przy Piekarskiej Porodówce

ZAJĘCIA 1 03/11/26 wtorek Aleksandra O.	• 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 05/11/26 czwartek Julia K.	• 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 06/11/26 piątek Joanna C.	• 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 4 17/11/26 wtorek Agnieszka P.	• III i IV okres porodu • co wchodzi w skład popłodu; • okresy połogu – czas trwania i charakterystyka; • połów po porodzie naturalnym i po cięciu cesarskim – podobieństwa i różnice; • rola osoby towarzyszącej w połogu; • kangurowanie po porodzie SN i CC; • rola położnej środowiskowej
ZAJĘCIA 5 19/11/26 czwartek Katarzyna C.	• 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 rodniego; • omówienie ćwiczeń mięśni dna miednicy; • profilaktyka zakrzepicy;

ZAJĘCIA 6 20/11/26 piątek Agata S.	• Zajęcia z fizjoterapeutą uroginekologicznym – spotkanie dla Pań;
ZAJĘCIA 7 25/11/26 środa Wiktoria K.	• 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 8 26/11/26 czwartek Sonia G.	• Plan porodu – dlaczego warto go napisać i jak to zrobić; • zwiedzanie bloku porodowego; • formalności po porodzie;
ZAJĘCIA 9 27/11/26 piątek Alicja Cz.	• Warsztaty żywieniowe „Responsywne podejście do karmienia i jedzenia”

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