

PROGRAM SZKOŁY TATY I MAMY

ZAJĘCIA I

CIAŻOWY ZAWRÓT GŁOWY

- Standard Organizacyjny Opieki Okołoporodowej
- Bezpieczna podróż w ciąży i bezpieczna podróż malucha
- Społeczeństwo a ciąża – dobre lektury
- Nawiązanie więzi z dzieckiem jeszcze nienarodzonym
- Jak przygotować ciało do porodu?
- Jak uchronić dziecko przed SIDS ?

ZAJĘCIA II

PORÓD – ISTOTA I NATURA RODZENIA

- Zwiastuny porodu
- Jak spakować torbę do porodu, lista rzeczy niezbędnych dla mamy i dziecka?
- Jedziemy do szpitala, czyli kiedy rozpoczyna się poród ?
- Osoba towarzysząca przy porodzie, jak pomóc kobiecie rodzącej ?
- Poród siłami natury, poród ze znieczuleniem zewnątrzoponowym czy cięcie cesarskie ?
- Bankowanie krwi pępowinowej - spotkanie z przedstawicielem

ZAJĘCIA III

PORÓD – ŚWIADOMIE I PRAKTYCZNIE

- Przebieg porodu
- Pęknięcie/ nacięcie krocza
- Świadomość i sens odczuwania bólu porodowego, co czuje dziecko podczas porodu
- Naturalne sposoby łagodzenia bólu w trakcie porodu
- Korzyści pozycji wertykalnych w czasie porodu

ZAJĘCIA IV

PORÓD – ALTERNATYWNE METODY ŁAGODZENIA BÓLU PORODOWEGO

- Masaż szalem REBOZO
- TENS – uwolnij swoje endorfiny
- AKUPRESURA – poznaj moc swojego ciała
- Plan porodu – świadomy i indywidualny dla każdej kobiety

ZAJĘCIA V

SZKOŁA PRZETRWANIA DLA RODZICÓW

- Stany przejściowe noworodka
- Szczepienia i badania przesiewowe noworodka
- Najczęstsze problemy pielęgnacyjne
- Pieluszki jedno czy wielorazowe?
- Kąpiel noworodka, przewijanie, ubierania – zajęcia praktyczne

ZAJĘCIA VI

ZDROWY ROZWÓJ MALUCHA

- Prawidłowa pielęgnacja malucha – spotkanie z fizjoterapeutą – Katarzyna Turchan ([MatkaFizjowariatka](#))
- Chustonoszenie – bliskie tulenie – spotkanie z doradcą chustonoszenia – Mariola Majka ([MaMotka](#))

ZAJĘCIA VII

DROGA MLECZNA – O KARMIENIU PIERSIĄ

- Dlaczego warto karmić piersią?
- Przystawienie dziecka krok po kroku
- Typowe trudność w karmieniu piersią i kilka prostych rad jak sobie z nimi radzić
- Laktatory, nakładki laktacyjne, kojce i inne poduchy – kiedy potrzebne, na co zwrócić uwagę przy ich zakupie
- Obalamy mit diety matki karmiącej

ZAJĘCIA VIII

POŁÓG – JAK ZADBAĆ O SIEBIE, GDY ŚWIAT STAJE DO GÓRY NOGAMI

- Kwestie prawne i formalne po porodzie
- Przebieg połogu i zmiany w ciele kobiety
- Baby blues czy depresja poporodowa?
- Jak dbać o siebie w czasie połogu?
- Wizyta u fizjoterapeuty uroginekologicznego - dlaczego warto?
- Seks po porodzie

**CENTRUM
MEDYCZNE
STIM**