

# Program Szkoły Taty i Mamy

## I spotkanie

- Standard Organizacyjny Opieki Okołoporodowej
- Społeczeństwo a ciąża
- Książki warte przeczytania
- Recepta na dolegliwości ciążowe
- Przygotowanie do dobrego porodu
- Budowanie więzi z dzieckiem w brzuchu
- Bezpieczna podróż w ciąży
- Bezpieczna podróż noworodka
- Dobry sen malucha

## II spotkanie

- Zwiastuny porodu
- Kiedy jechać do szpitala?
- Fazy porodu, rola hormonów w porodzie
- Jak wspierać kobietę w porodzie

## III spotkanie

- Naturalne metody łagodzenia bólu porodowego
  - TENS
  - aromaterapia
  - immersja wodna
  - masaż szalem Rebozo
- Pozycje wertykalne w czasie porodu
- Ćwiczenia oddechowe

## IV spotkanie

- Co spakować do torby do szpitala?
- Poród indukowany
- Poród w znieczuleniu zewnątrzoponowym
- Cięcie cesarskie

## V spotkanie

- prawidłowa pielęgnacja dziecka – prowadzi fizjoterapeutka dziecięca
  - prawidłowe przewijanie i ubieranie noworodka
  - jak podnosić i nosić malucha
  - jak włożyć i wyjąć dziecko z fotelika samochodowego

## VI spotkanie

- Pierwsze chwile noworodka po porodzie
- Szczepienia i badania przesiewowe
- Stany przejściowe noworodka
- Najczęstsze problemy pielęgnacyjne
- Kąpiel noworodka i niezbędne akcesoria
- Pieluszki jedno czy wielorazowe?
- Praktyka – przewijamy i kąpiemy

## VII spotkanie

- Bliskie tulenie – chustonoszenie! Prowadzi doradca noszenia dzieci w chustach i nosidłach miękkich
  - zalety chustonoszenia
  - na co zwrócić uwagę przy wyborze chusty/nosidła
  - prezentacja wiązań w chuście

## VIII spotkanie

- 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

## IX spotkanie

- 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

**DO ZOBACZENIA!**