

# Program zajęć Szkoły rodzenia Akademia Narodzin



## **ZAJĘCIA I – prowadzone przez położną bloku porodowego**

### **Temat: PORÓD**

- Przygotowanie przyszłych rodziców do fizycznych i emocjonalnych aspektów porodu.
- Przekazanie wiedzy na temat etapów porodu, objawów rozpoczynającej się akcji porodowej, możliwych interwencji medycznych i roli osoby towarzyszącej.
- Nauka technik oddechowych, pozycji porodowych i relaksacyjnych.
- Co to jest poród fizjologiczny?
- Poród naturalny a poród medykaliowany.
- Różnice między porodem siłami natury, porodem indukowanym a cięciem cesarskim.
- Rola partnera lub osoby towarzyszącej w porodzie.
- I okres porodu (rozwarcie szyjki macicy).
- II okres porodu (parcie i narodziny dziecka).
- III okres porodu (wydalenie łożyska).
- IV okres porodu (obserwacja po porodzie).
- Jak rozpoznać objawy rozpoczynającego się porodu?
- Naturalne metody łagodzenia bólu porodowego.
- Farmakologiczne metody łagodzenia bólu porodowego.
- Korzyści z magazynowania krwi pępowinowej.

### **WARSZTAT RUCHOWY**

- Ćwiczenia oddechowe: oddech towarzyszący skurczom, oddech przeponowy, oddech relaksacyjny.
- Pozycje łagodzące ból porodowy.
- Aktywność w porodzie.

---

## **ZAJĘCIA II – prowadzone przez położną bloku porodowego**

### **Temat: POŁÓG**

- Przygotowanie rodziców do okresu połogu – fizyczne i emocjonalne.
- Omówienie zmian zachodzących w organizmie kobiety po porodzie.

- przekazanie wiedzy na temat higieny, regeneracji i wsparcia psychicznego.
  - Zwrócenie uwagi na rolę partnera/partnerki i otoczenia w okresie połogu.
  - Definicja połogu.
  - Różnica między połogiem po porodzie naturalnym i po cesarskim cięciu.
  - Znaczenie odpoczynku i regeneracji w połogu.
  - Obkurczanie macicy, odchody połogowe.
  - Gojenie ran krocza, rany po CC.
  - Higiena osobista i zalecenia zdrowotne.
  - Jakie objawy mogą być niepokojące w okresie połogu?
  - Jak partner może pomóc w połogu?
  - Równowaga między potrzebami Mamy, Taty i Dziecka.
- 

### **ZAJĘCIA III – prowadzone przez dietetyka**

#### **Temat: Dieta kobiety ciężarnej, mamy karmiącej piersią oraz małego dziecka**

- Podstawowe zasady zdrowego żywienia w ciąży.
  - Składniki odżywcze kluczowe dla kobiety ciężarnej.
  - Produkty wskazane i przeciwwskazane w ciąży.
  - Zalecenia dotyczące przyrostu masy ciała w ciąży.
  - Dolegliwości ciążowe a dieta.
  - Odpowiednie nawadnianie w czasie ciąży.
  - Dieta wegetariańska/wegańska w ciąży.
  - Czy dieta matki karmiącej piersią ma wpływ na jakość mleka?
  - Alergeny w diecie i dieta eliminacyjna podczas karmienia piersią.
  - Wpływ diety matki karmiącej na ilość pokarmu.
  - Kiedy i jak rozpocząć rozszerzenie diety u dziecka?
  - Gotowość dziecka do rozszerzania diety.
  - Schemat rozszerzenia diety.
  - Tworzenie zdrowych nawyków żywieniowych u dziecka.
- 

### **ZAJĘCIA IV – prowadzone przez pielęgniarkę noworodkową**

#### **Temat: Opieka nad noworodkiem i niemowlęciem**

- Wygląd noworodka po porodzie – co jest normą, a co powinno budzić niepokój?
  - Odruchy fizjologiczne noworodka (ssania, Moro, chwytny itd.).
  - Zachowania typowe dla noworodka i niemowlęcia.
  - Jak budować więź z dzieckiem od pierwszych dni jego życia?
  - Kąpiel noworodka i niemowlęcia.
  - Pielęgnacja noworodka i niemowlęcia.
  - Przewijanie noworodka i niemowlęcia.
  - Jak ubierać noworodka i niemowlę?
  - Gdzie powinien spać noworodek?
  - Bezpieczny sen noworodka i niemowlęcia.
  - Jak prawidłowo wybrać fotelik samochodowy dla maluszka?
- 

### **ZAJĘCIA V – prowadzone przez fizjoterapeutę i doradcę chustonoszenia**

#### **Temat: Masaż noworodka i niemowlęcia. Chustonoszenie**

- Czym jest masaż niemowląt?
  - Dlaczego dotyk jest tak ważny w pierwszych miesiącach życia dziecka?
  - Korzyści z masażu noworodka i niemowlęcia.
  - Kiedy można rozpocząć masaż noworodka?
  - Masaż brzuszka – pomoc przy kolkach i gazach.
  - Masaż stópki, rączek, pleców, klatki piersiowej i twarzy.
  - Kontakt wzrokowy i głos podczas masażu.
  - Krótkie wprowadzenie do idei noszenia dzieci.
  - Bliskość, potrzeby noworodka, czwarty trymestr.
  - Korzyści z chustonoszenia.
  - Proste wiązania dla noworodków i niemowląt.
  - Możliwość treningu wiązania w chuście z instruktorem chustonoszenia.
- 

## **ZAJĘCIA VI – prowadzone przez psychologa klinicznego**

### **Temat: Psychologia i emocje w ciąży i porożu**

- Wsparcie w komunikacji w rodzinie po narodzinach dziecka.
  - Rozpoznanie sytuacji wymagającej pomocy specjalistów.
  - Czym jest baby blues?
  - Czym jest depresja poporodowa? Gdzie szukać pomocy?
  - Zaburzenia lękowe i stres pourazowy po porodzie.
  - Rola partnera i osób bliskich w ciąży, porodzie i porożu.
  - Jak mówić o swoich potrzebach i emocjach?
  - Kiedy w porożu potrzebna jest pomoc specjalisty zdrowia psychicznego?
- 

## **ZAJĘCIA VII – prowadzone przez Certyfikowanego Doradcę Laktacyjnego**

### **Temat: Karmienie piersią i wsparcie w laktacji**

- Przygotowanie przyszłych mam i ich partnerów do karmienia piersią od pierwszych chwil po porodzie.
  - Uświadczenie korzyści zdrowotnych karmienia naturalnego.
  - Pokazanie prawidłowych technik przystawiania dziecka do piersi.
  - Omówienie najczęstszych trudności laktacyjnych i sposobów ich rozwiązywania.
  - Jak rozpoznać dobre przystawienie dziecka do piersi?
  - Technika karmienia piersią.
  - Wskaźniki skutecznego karmienia piersią.
  - Najczęstsze problemy laktacyjne i metody ich rozwiązywania.
  - Dieta mamy karmiącej piersią – fakty i mity.
  - Przyjmowanie leków a karmienie piersią.
- 

## **ZAJĘCIA VIII – prowadzone przez ratownika medycznego**

### **Temat: Pierwsza pomoc noworodka i niemowlęcia**

- Zapoznanie rodziców z podstawowymi zasadami udzielania pierwszej pomocy noworodkom i niemowlętom.
- Przekazanie wiedzy i umiejętności potrzebnych w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia dziecka.
- Nauka prawidłowego reagowania w przypadku zakrzuszenia, bezdechu, utraty przytomności i innych nagłych sytuacji.
- Ocena przytomności i oddechu u noworodka i niemowlęcia.
- RKO noworodka i małego dziecka krok po kroku.
- Ćwiczenia praktyczne na fantomie.

- Drgawki gorączkowe, zachłyśnięcie pokarmem, duszności, bezdech, ugryzienia i ukąszenia, urazy u noworodka i niemowlęcia.

---

Dodana: 18 czerwiec 2018 14:10 Zmodyfikowana: 29 lipiec 2025 14:17

---

[Powrót](#)

[Ekran główny](#)