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 medykalizowany.
- 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 stópek, 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 połogu

- 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 połogu.
- Jak mówić o swoich potrzebach i emocjach?
- Kiedy w połogu 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.
- Uświadomienie 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 zakrztuszenia, 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