

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 położeniem 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 stóp, rącek, 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](#)