

# Indywidualna Szkoła Rodzenia

## Zajęcia 1. Poród (1,5 godz)

- a) charakterystyka porodu
- b) oznaki zbliżającego się porodu
- c) kiedy udać się do szpitala
- d) oddychanie torem brzuszny (przeponą)
- e) nauka relaksu pomiędzy skurczami w I okresie porodu
- f) nauka parcia
- g) przyjęcie do szpitala
- h) rola partnera
- i) jak z głową spakować torbę porodową
- j) co zabiera partner przy wypisie ze szpitala

## Zajęcia 2. Pierwsze dni / tygodnie po porodzie (1,5 godz)

- a) postępowanie i ocena stanu dziecka na sali porodowej
- b) szczepienia ochronne
- c) charakterystyka okresu połogu
- d) baby blues a depresja poporodowa
- e) karmienie piersią
- f) problemy laktacyjne
- g) praktyczne wskazówki dla świeżo upieczonych taty

## Zajęcia 3. Praktyczna nauka opieki nad noworodkiem (1,5 godz)

- a) wyprawka – czyli co przygotować na przyjęcie dziecka
- b) jak ubierać noworodka / niemowlaka
- c) pielęgnacja kikutu pępowinowego
- d) przewijanie
- e) zawartość pieluszki informacją o zdrowiu dziecka
- f) zasady kąpieli – bezpieczne chwyt
- g) prawidłowy rozwój dziecka – na co zwrócić uwagę
- h) masaż - jak i kiedy masować niemowlę

## Fitness dla kobiet w ciąży

Dowolna ilość zajęć do wykorzystania w wybranej placówce (po dokonaniu wyboru naszej położnej rodzinnej).

## Komórki macierzyste z krwi pępowinowej

Możliwość umówienia bezpłatnego spotkania ze specjalistą ds. bankowania krwi pępowinowej.

