

Szkoła Rodzenia „Kolejna Ciąży”

Zajęcia 1. Przygotowanie do kolejnego porodu

- a) poród jako zadanie – metody przejścia przez trudy I okresu porodu
- b) przypomnienie pozycji podczas I i II okresu porodu
- c) zespół Reada-Lukasa „lęk – napięcie – ból”
- d) oddychanie torem brzuszny (przeponą)
- e) nauka relaksu pomiędzy skurczami w I okresie porodu
- f) przypomnienie techniki parcia
- g) rola partnera

Zajęcia 2. Łagodzenie bólu porodowego

- a) metody naturalne i farmakologiczne
- b) symulator TENS
- c) ćwiczenia praktyczne

Zajęcia 3. Powtórka z rozrywki – karmienie piersią

- a) pozycje do karmienia piersią
- b) najnowsze trendy dotyczące pielęgnacji
- c) sposoby noszenia noworodka
- d) ćwiczenia praktyczne z lalkami

Zajęcia 4. Utrzymaj figurę i wróć do formy po porodzie

Zajęcia z dietetykiem

- a) dieta w ciąży
- b) dieta kobiety karmiącej

Zajęcia 5. Gdy pojawia się kolejne dziecko

Warsztaty z psychologiem

- a) jak przygotować dziecko na pojawienie się rodzeństwa
- b) nawiązywanie więzi pomiędzy rodzeństwem
- c) zazdrość o rodzeństwo

Zajęcia 6. Noworodek / niemowlę

Spotkanie z pediatrą / neonatologiem

- a) najczęstsze problemy noworodkowe
- b) co to jest zespół FAS
- c) jak rozpoznać alergię pokarmową
- d) odpowiedzi na nurtujące rodziców pytania

Zajęcia 7. Podstawy I pomocy

- a) zakrztuszenie
- b) oparzenie
- c) resuscytacja noworodka / niemowlęcia

Fitness dla kobiet w ciąży

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

