

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) oraz technika parcia

Zajęcia 2. Łagodzenie bólu porodowego

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

Zajęcia 3. Powtórka z rozrywki – karmienie piersią

- a) budowa piersi i fizjologia laktacji
- b) jak powstaje pokarm oraz jego zmienność
- c) technika karmienia piersią

Zajęcia 4. Problemy laktacyjne

- a) najczęstsze problemy laktacyjne
- b) jak radzić sobie w razie wystąpienia problemu
- c) wymiana doświadczeń

Zajęcia 5. Utrzymaj figurę i wróć do formy po porodzie

Zajęcia z dietetykiem

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

Zajęcia 6. Rodzicielstwo bliskości – wprowadzenie do chustonoszenia

Warsztaty z certyfikowanym instruktorem noszenia dzieci w chustach

- a) etapy rozwoju kręgosłupa dziecka
- b) fizjologiczne ułożenie dziecka w chuście
- c) pokaz możliwych wiązań począwszy od urodzenia dziecka

Zajęcia 7. Noworodek / niemowlę

Spotkanie z lekarzem pediatrą

- a) najczęstsze problemy noworodkowe
- b) jak rozpoznać alergię pokarmową
- c) odpowiedzi na nurtujące rodziców pytania

Zajęcia 8. Podstawy pierwszej pomocy pediatrycznej

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

Zajęcia 9. Nowinki w pielęgnacji delikatnej skóry dziecka

- a) jak pielęgnacja może wspierać prawidłowy rozwój
- b) skóra wrażliwa, przesuszona, odparzona – jak radzić sobie z częstymi problemami
- c) zawartość pieluszki informacją o zdrowiu dziecka

Zajęcia 10. Pytania i odpowiedzi

- a) otwarta dyskusja dotycząca opieki nad noworodkiem
- b) wymiana doświadczeń z poprzednich porodów
- c) rozdanie dyplomów

Kurs zawiera dodatkowo 10 godzin **gimnastyk dla kobiet w ciąży**.

