

# Szkoła Rodzenia Refundowana

## Zajęcia 1. Poród

Sprawy organizacyjne a następnie:

- objawy zbliżającego się porodu
- kiedy udać się do szpitala / przyjęcie do szpitala
- co przygotować do porodu (torba dla mamy, taty, dziecka)
- co tatusiowie zabierają do szpitala w dniu wypisu

## Zajęcia 2. Fizjologia porodu

- I okres porodu – rozwierania
- II okres porodu – rodzenie się dziecka
- III okres porodu – rodzenie popłodu
- IV okres porodu
- komórki macierzyste z krwi pępowinowej

## Zajęcia 3. Poród aktywny

- poród jako zadanie – metody przejścia przez trudny I okres porodu
- pozycje podczas I i II okresu porodu
- zespół Reada-Lukasa „lęk – napięcie – ból”
- oddychanie torem brzuszny (przeponą) oraz nauka parcia
- nauka relaksu pomiędzy skurczami w I okresie porodu
- rola partnera

## Zajęcia 4. Pierwsze dni po porodzie

- postępowanie i ocena stanu dziecka na sali porodowej
- szczepienia ochronne + kalendarz szczepień
- prawidłowy rozwój dziecka
- wyprawka dla noworodka (jak przygotować się na przyjęcie dziecka)

## Zajęcia 5. Połóg

- charakterystyka okresu połogu
- baby blues a depresja poporodowa
- praktyczne wskazówki dla świeżo upieczonego taty
- formalności po porodzie

## Zajęcia 6. Karmienie piersią

- budowa piersi i fizjologia laktacji
- jak powstaje pokarm oraz jego zmienność
- technika karmienia piersią

## Zajęcia 7. Problemy laktacyjne

- najczęstsze problemy laktacyjne
- jak radzić sobie w razie wystąpienia problemu
- jak tata może pomagać przy karmieniu piersią

## Zajęcia 8. Podstawy I pomocy

- zakrztuszenie małego dziecka
- oparzenie małego dziecka
- resuscytacja małego dziecka

## Zajęcia 9. Praktyczna nauka opieki nad noworodkiem - pielęgnacja

- pielęgnacja kikutu pępowinowego
- przewijanie
- zawartość pieluszki informacją o zdrowiu dziecka

## Zajęcia 10. Praktyczna nauka opieki nad noworodkiem - kąpiel

- zasady kąpieli
- ćwiczenia praktyczne
- masaż noworodka (jak i kiedy masować niemowlę)

