

Weekendowa Szkoła Rodzenia

Zajęcia 1

Fizjologia porodu

- a) charakterystyka porodu
- b) oznaki zbliżającego się porodu
- c) kiedy udać się do szpitala
- d) przyjęcie do szpitala
- e) jak z głową spakować torbę porodową
- f) co zabiera partner przy wypisie ze szpitala

Poród aktywny

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

Zajęcia 2

Pierwsze dni / tygodnie po porodzie

- a) postępowanie i ocena stanu dziecka na sali porodowej
- b) szczepienia ochronne
- c) charakterystyka okresu połogu
- d) baby blues a depresja poporodowa
- e) praktyczne wskazówki dla świeżo upieczonego taty

Karmienie piersią

- a) budowa piersi i fizjologia laktacji
- b) jak powstaje pokarm oraz jego zmienność
- d) technika karmienia piersią
- e) kolka
- f) problemy laktacyjne
- g) jak tata może pomagać przy karmieniu piersią

Zajęcia 3

Praktyczna nauka opieki nad noworodkiem

- a) pielęgnacja kikutu pępowinowego
- b) przewijanie
- c) zawartość pieluszki informacją o zdrowiu dziecka
- d) zasady kąpieli

Dziecko w domu

- a) wyprawka – czyli co przygotować na przyjęcie dziecka
- b) jak ubierać noworodka / niemowlaka
- c) prawidłowy rozwój dziecka – na co zwrócić uwagę
- d) masaż (jak i kiedy masować niemowlę)

Zajęcia 4

Pierwsza pomoc

- a) zakrztuszenie
- b) oparzenie
- c) resuscytacja krążeniowo-oddechowa (praktyka na fantomach noworodek / dziecko / dorosły)
- d) algorytm BLS
- e) ćwiczenia praktyczne

Fitness dla kobiet w ciąży

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

