

Weekendowa Szkoła Rodzenia

Zajęcia 1

Fizjologia porodu

- a) charakterystyka porodu
- b) oznaki zbliżającego się porodu
- c) kiedy udać się do szpitala / przyjęcie do szpitala
- d) 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) zespół Reada-Lukasza „lęk – napięcie – ból”
- d) oddychanie torem brzuszny (przeponą) i nauka parcia
- e) nauka relaksu pomiędzy skurczami w I okresie porodu
- f) rola partnera
- g) spotkanie z przedstawicielem banku komórek macierzystych

Zajęcia 2

Połów

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

Karmienie piersią i problemy laktacyjne

- 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

Pierwsza pomoc

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

Zajęcia 4

Pierwsze dni / tygodnie życia dziecka

- a) postępowanie i ocena stanu dziecka na sali porodowej
- b) szczepienia ochronne
- c) przewijanie i pielęgnacja kikutu pępowinowego
- d) zawartość pieluszki informacją o zdrowiu dziecka
- e) 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)

Fitness dla kobiet w ciąży

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

