

# SZKOŁA RODZENIA

## W PIGUŁCE

### PIĄTEK

**Dominika 16:00-18:30**

#### I CIAŻA

- objawy towarzyszące na koniec ciąży, syndrom wicia gniazda i pozostałe objawy zwiastujące poród
- przygotowanie higieniczne do porodu + torba do szpitala
- formalności przed porodem, czyli o dokumentacji
- wybór placówki - poznańskie porodówki od podszewki

#### II PORÓD

- jak rozpoczyna się poród i kiedy warto jechać do szpitala
- co możesz zrobić w domu, nim zdecydujesz się pojechać na porodówkę
- izba przyjęć - jak wygląda procedura przyjęcia, czas oczekiwania i gdzie w tym wszystkim osoba towarzysząca?

#### III PORODY ZABIEGOWE

- vacuum i kleszcze
- cesarskie cięcie
- nacięcie krocza i tyżeczkiwanie ścian macicy

# SZKOŁA RODZENIA

## W PIGUŁCE

### SOBOTA

**Klaudia 9:00 - 11:00**

#### IV PORÓD + TECHNIKI ŁAGODZENIA BÓLU W CIĄŻY I PORODZIE

- 4 fazy porodu
- nefarmakologiczne i farmakologiczne łagodzenie bólu - co i kiedy warto wybrać?
- aktywny poród czyli poznaj pozycje wertykalne, dowiedz się jak pracować na piłce, z chustą i oddechem
- rodzi się dziecko i co dalej? - czyli o tym, co będzie się działo z dzieckiem od momentu kiedy ląduje u Ciebie na brzuchu

**Dominika 11:00 -14:00/14:30**

#### V POŁÓG I KARMIENIE

- wyjeżdżamy z porodówki - pierwsze doby w szpitalu
- powrót do domu, pielęgnacja, higiena i dieta mamy
- pierwsze kroki z dzieckiem
- zmiany nastroju
- karmienie piersią (przygotowanie, niezbędne gadżety, możliwe dolegliwości towarzyszące i wsparcie partnera)

#### VI ZDROWIE NOWORODKA

- stany adaptacyjne
- zabiegi profilaktyczne
- żywienie mikrodziecka (wykładniki prawicowego odżywienia, stolce, ulewania)
- pielęgnacja
- spacer, kontakty z otoczeniem
- wizyty kontrolne, szczepienia

# SZKOŁA RODZENIA

## W PIGUŁCE

### NIEDZIELA

**Julia 9:00 - 10:30**

#### VI INSTRUKCJA OBSŁUGI DZIECKA

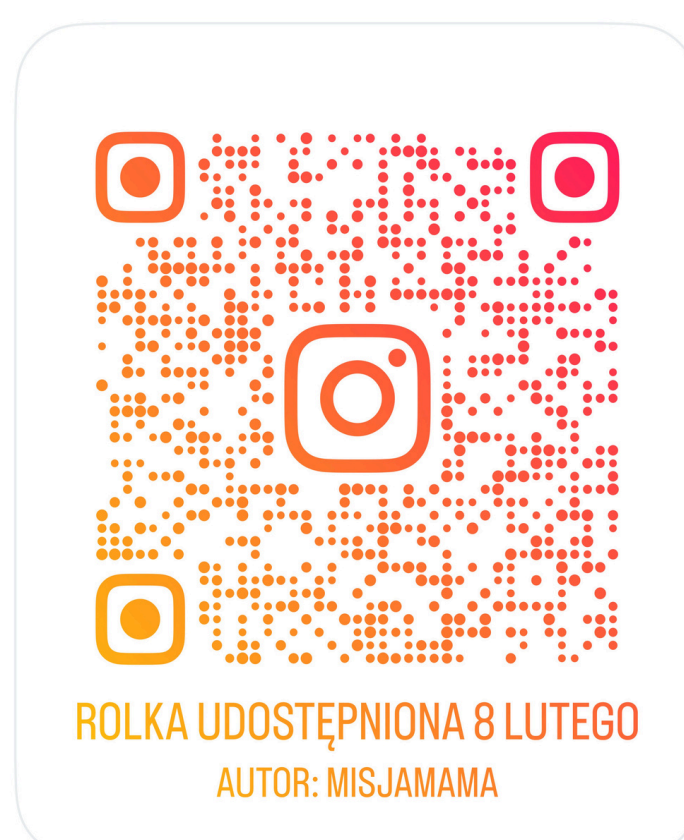
- baby handling - czyli jak wartościowo wspierać rozwój dziecka podczas codziennych czynności pielęgnacyjnych tj. noszenie, przewijanie, ubieranie

**Ola 10:30 - 11:30/12:00**

#### IV FIZJOPROFILAKTYKA W CIĄŻY I POŁOGU

- jaką wybrać aktywność fizyczną na czas ciąży?
- wsparcie mięśni dna miednicy, a w tym przygotowanie do porodu naturalnego i przygotowanie do CC (ćwiczenia, masaż krocza, zalecenia)
- wsparcie i regeneracja w połogu - codzienna ergonomia, ćwiczenia wspierające, przydatne produkty w codziennej higienie Mamy

zobacz na IG jak wyglądała  
jedna z edycji





# Co nas wyróżnia?

## Prowadzący

Poznacie doświadczone położne i fizjoterapeutki. Spotkacie się zarówno położną pracującą na co dzień na szpitalnej porodówce jak i tą pracującą w środowisku.

Z pomocą fizjoterapeutki uroginekologicznej dowiedziecie się także jak możecie przygotować ciało w ciąży i jak pomóc mu się regenerować. Natomiast fizjoterapeutka pediatryczna pokaże Wam w jak prosty sposób wspierać rozwój Malucha.

## Program

Skupiamy się na najważniejszych aspektach bo zdajemy sobie sprawę jaki panuje przesyt informacji. Spokojnie poukładamy to wszystko w jedną spójną całość. Przede wszystkim przekażemy Wam aktualną wiedzę, zalecenia medyczne i standardy opieki okołoporodowej. Otrzymasz upominki i konspekt zajęć w formie papierowej, do której zawsze będziesz mogła wrócić.

## Czas trwania

Wystarczy, że zarezerwujecie dla nas 3 dni. Spędzicie ok. 10 godzin wykładowych, gdzie teoria będzie przeplatać się z praktyką.

## Kameralne spotkania

Kurs odbywa się dla maksymalnie 6 osób. Dzięki temu macie doskonałe warunki do swobodnej rozmowy, zadawania pytań i praktyki! Co ważne, możesz pojawić się na wykładach samodzielnie lub z partnerem.

Zajęcia odbywają się w Studio Misja Mama  
przy ul. Bułgarska 59C/4 w Poznaniu

Możesz uczestniczyć we wszystkich warsztatach samodzielnie lub z partnerem

**Zapraszamy!**







