

SZKOŁA RODZENIA

W PIGUŁCE

PIĄTEK

Dominika 16:00 - 18:30/19:00

I CIĄŻA

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

II PORÓD

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

III PORODY ZABIEGOWE

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

SZKOŁA RODZENIA

W PIGUŁCE

SOBOTA

Klaudia 9:00-11:00

IV AKTYWNY PORÓD

- 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 - 13:30/14:00)

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)

III 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 10:30-12:00

VII FIZJOPROFILAKTYKA W CIĄŻY I POŁOGU

- jaką wybrać aktywność fizyczną na czas ciąży?
- wsparcie mięśni dna miednicy, a w tym przygotowanie krocza do porodu naturalnego i przygotowanie do CC
- zalecenia połogowe - codzienna ergonomia, ćwiczenia wspierające regenerację

zobacz na IG jak wyglądała
poprzednia edycja :)



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 prześlemy 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

koszt to 750zł

* Jeżeli zdecydujesz się uczestniczyć we wszystkich warsztatach samodzielnie
to koszt 600zł

Zapraszamy!



