

Program Szkoły Rodzenia na rok 2023

dla PacjenteK zadeklarowanych do PMR przy ul. Kadłubka 10-11 i Chopina 22

Nr zajęć	Temat spotkania	Osoba prowadząca	Miejsce zajęć
1	Istota szkoły rodzenia. Fizjologia ciąży, tryb życia, odżywianie, higiena w ciąży.	Położna mgr W. Drozdalska	K
2	Aktywność fizyczna w ciąży. Dolegliwości ciąży aktywność fizyczna i inne metody fizjoterapii. Aktywność fizyczna jako forma przygotowania do porodu. Ćwiczenia oddechowe. Gimnastyka.	Fizjoterapeuta uroginekologiczny Dr n. o zdr. M. Ptak	S
3	Poród, objawy zwiastujące poród, fizjologia porodu, zachowanie rodzącej w kolejnych fazach porodu, rola osoby towarzyszącej. Naturalne i farmakologiczne łagodzenie bólu porodowego.	Położna mgr W. Drozdalska	K
4	Przygotowanie do porodu. Pozycje porodowe w I okresie porodu. Praktyczne wykorzystanie oddechu przeponowego. Fizjoterapeutyczne metody zmniejszania dolegliwości bólów.	Fizjoterapeuta uroginekologiczny Dr n. o zdr. M. Ptak	S
5	Preindukcja i indukcja porodu - metody, wskazania, postępowanie. Cięcie cesarskie - wskazania, przygotowanie. Antykoncepcja po porodzie.	Lekarz Ginekolog Dr n.med. M. Ziętek	K
6	Przygotowanie do porodu. Pozycje porodowe w II okresie porodu. Wykorzystanie oddechu przeponowego w II okresie. Nauka parcia.	Fizjoterapeuta uroginekologiczny Dr n. o zdr. M. Ptak	S
7	Połów. Fizjologia i higiena połogu, odżywianie i wypoczynek. Fizyczny i psychologiczny aspekt połogu.	Położna mgr W. Drozdalska	K
8	Aktywność fizyczna w połogu. Powrót do sylwetki sprzed ciąży. Niewydolność dna miednicy w okresie okołoporodowym. Uroginekologiczny trening wg. koncepcji BeBo.	Fizjoterapeuta uroginekologiczny Dr n. o zdr. M. Ptak	S
9	Laktacja i karmienie piersią - fizjologia, trudności, które mogą wystąpić - nawał, zastój, zapalenie piersi, ropień.	Położna mgr W. Drozdalska	K
10	Charakterystyka okresu noworodkowego – stany przejściowe, najczęstsze problemy.	Lekarz pediatra dr D. Sobczyk	K
11	Karmienie naturalne - pozycje do karmienia. Inne metody i zasady karmienia dziecka.	Położna mgr W. Drozdalska	K
12	Higiena snu- czynniki ryzyka śmierci łóżeczkowej noworodka i niemowlęcia.. Zasady rozszerzania diety	Lekarz Dr n. med. Anna Fabian- Danielewska	K
13	Pielęgnacja noworodka i pierwsza kąpiel.	Położna mgr W. Drozdalska	K
14	Rozwój noworodka i niemowlaka okiem fizjoterapeuty dziecięcego. Masaż noworodka.	Fizjoterapeuta mgr Monika Stecko	K
15	Szczepienia ochronne, pierwsza pomoc.	Lekarz pediatra dr D. Sobczyk	K
16	Rozwój dziecka – wpływ rodzica na rozwój emocjonalny dziecka. Potrzeby noworodka. Podsumowanie szkoły	Położna mgr W. Drozdalska	K