



SZKOŁA RODZENIA "ZOSIENKA"

"ZOSIENKA" W PIGUŁCE

KURS WEEKENDOWY - PROGRAM ZAJĘĆ

SOBOTA

Moduł I godz. 10:00-13:00

Spotkanie organizacyjno-informacyjne.

Poród. Wykład

- Termin porodu – objaśnienie, opieka w ciąży po terminie porodu.
- Objawy przepowiadające poród.
- Sygnały rozpoczynającego się porodu, kiedy jechać do szpitala.
- Co zabrać do szpitala.
- Przyjęcie do porodu.
- Przebieg porodu fizjologicznego: omówienie czterech okresów porodu – fizjologia, sekrecja hormonów, emocje, typowe zachowania.

Przerwa na lunch godz. 13:00-14:00

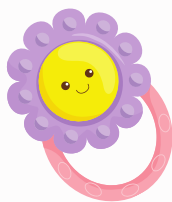
Moduł II godz. 14:00-17:00

Poród. Zajęcia warsztatowe

- Znieczulenie zewnątrzoponowe.
- Aktywne pozycje porodowe, metody łagodzenia bólu, techniki oddechowe, sposoby parcia, nauka relaksacji w przerwach międzyskurczowych, masaż.
- Rola osoby towarzyszącej w porodzie (mąż, partner, doula).
- Poród z perspektywy dziecka. Czynniki wpływające na poród.



NIEDZIELA



Moduł I godz. 10:00-13:00

Pielęgnacja noworodka

- Ocena noworodka wg skali Apgar, pierwsze badanie noworodka po urodzeniu, znaczenie odruchów neurologicznych.
- Stany przejściowe noworodka.
- Wyprawka dla dziecka.
- Ćwiczenie sposobów noszenia dzieci, przewijania, ubierania, kąpieli noworodka, pielęgnacji kikutu pępowiny, masażu antykolkowego.
- Podsumowanie zajęć. Rozdanie zaświadczeń.

Przerwa na lunch godz. 13:00-14:00

Moduł II godz. 14:00-17:00

Połów

- Higiena w okresie porodu.
- Pobyt w Oddziale Położniczo-Noworodkowym w systemie „rooming-in”.
- Wypis ze szpitala.
- Uprawnienia związane z macierzyństwem.

Karmienie noworodka – Laktacja

- Przygotowanie do karmienia piersią w czasie ciąży (w tym informacja o badaniu na nosicielstwo wirusa HIV).
- Pierwszy kontakt mamy z dzieckiem po porodzie i pierwsze karmienie.
- Specyfika karmienia piersią w pierwszych dobach po porodzie, jakie trudności mogą się pojawić i jak sobie z nimi radzić.
- Prawidłowa pozycja do karmienia i przystawianie dziecka do piersi.
- Kiedy karmić dziecko? Jak często i jak długo? Z jednej piersi czy obu w czasie jednego karmienia?
- Jak rozpoznać czy dziecko się najada?
- Ryzyko niepotrzebnego dokarmiania, podawania dziecku smoczka, karmienia „na godziny”
- Gdzie i w jakich sytuacjach związanych z karmieniem szukać pomocy.
- Zasady żywienia matki karmiącej.

