

## Program zajęć w Szkole Rodzenia „Zosieńka”

Przedstawiony program ma charakter **ramowy**, kolejność zajęć może ulec zmianie. Zajęcia odbywają się raz lub dwa razy w tygodniu, poszczególne tematy mogły być łączone w bloki.

### I. Połóg

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

### II. Spotkanie z fizjoterapeutą

- Ćwiczenia fizyczne.
- Edukacja w zakresie rehabilitacji okołoporodowej oraz profilaktyki mięśni dna miednicy.

### III. Psychologiczne aspekty ciąży, porodu i połogu

- Zmiany jakie pojawiają się w rodzinie, w życiu codziennym wraz z pojawieniem się dziecka oraz ich znaczenie dla wzajemnych relacji rodziców.
- Specyfika funkcjonowania psychiki kobiety w czasie ciąży i połogu, wrażliwość emocjonalna w tym okresie. Emocjonalne przygotowanie do porodu.
- Trudności emocjonalne związane z narodzinami dziecka: baby blues, depresja poporodowa, sytuacje kryzysowe oraz formy pomocy i wsparcia

### IV. Przygotowanie do porodu

- 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 szpitala.
- Plan porodu.

### V. Poród

- Przebieg porodu fizjologicznego: omówienie czterech okresów porodu – fizjologia, sekrecja hormonów, emocje, typowe zachowania.
- Aktywne pozycje porodowe, metody łagodzenia bólu, techniki oddechowe, sposoby parcia, nauka relaksacji w przerwach międzyskurczowych, masaże.
- Rola osoby towarzyszącej w porodzie (mąż, partner, doula).
- Znieczulenie zewnątrzoponowe.
- Cięcia cesarskie.

## **VI. ABC i pielęgnacja noworodka**

- Ocena noworodka wg skali Apgar, pierwsze badanie noworodka po urodzeniu, znaczenie odruchów neurologicznych.
- Stany przejściowe noworodka.
- Pierwsze problemy – wysypka, kolka, katar, płacz dziecka, żółtaczka fizjologiczna i in.
- Szczepienia ochronne u noworodka (I doba życia), testy przesiewowe, badanie słuchu.
- Wyprawka dla dziecka.
- Ćwiczenie sposobów noszenia dzieci, przewijania, ubierania, kąpeli noworodka, pielęgnacji kikutu pępownicy, masażu antykolkowego.

## **VII. 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.