

Szkoła Rodzenia ON-LINE

– program zajęć:

1 dzień – Poród – 3 godz.

- Termin porodu – objaśnienie, opieka w ciąży po terminie porodu.
- Objawy przepowiadające poród.
- Sygnały rozpoczynające 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.
- Znieczulenie zewnątrzoponowe.
- Metody łagodzenia bólu, techniki oddechowe, sposoby parcia, nauka relaksacji w przerwach międzyskurczowych, masaż.
- Rola osoby towarzyszącej w porodzie (mąż, partner).
- Poród z perspektywy dziecka. Czynniki wpływające na poród.

2 dzień – Połóg – 3 godz.

- Higiena w okresie połogu.
- Pobyt w Oddziale Położniczo-Noworodkowym po porodzie w systemie „rooming-in”.
- Wypis ze szpitala.
- Uprawnienia związane z macierzyństwem.
- 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 połogu, wrażliwość emocjonalna w tym okresie.
- Trudności emocjonalne związane z narodzinami dziecka: baby blues, depresja poporodowa, sytuacje kryzysowe oraz formy pomocy i wsparcia.

3 dzień – ABC i pielęgnacja noworodka – 3 godz.

- 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, kąpieli noworodka, pielęgnacji kikutu pępowiny.

4 dzień – Karmienie noworodka – 3 godz.

- 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.
- 