

SZKOŁA RODZENIA NZOZ „TWÓJ LEKARZ”

Lp.	Data	Temat	Prowadzący
1		ZDROWA CIĄŻA Informacje ogólne o zajęciach. Zapoznanie z harmonogramem szkoły rodzenia. Obowiązujące zasady, terminy. Zapoznanie uczestników. Stany emocjonalne i ograniczenia wynikające z faktu ciąży. Ciąża to nie choroba „Ciąża od A do Z” – film	Elżbieta Lech - położna
3		KARMIENTE NATURALNE Karmienie piersią. Korzyści zdrowotne dla matki i dziecka Składniki pokarmu Anatomia piersi Zasady prawidłowego karmienia piersią Wskaźniki prawidłowego karmienia piersią Pozycje do karmienia Karmienie piersią w pierwszych dniach po porodzie Odżywianie mamy karmiącej.	Elżbieta Lech
4		PROBLEMY OKRESU LAKTACJI Laktacja, czynniki zaburzające laktację, zapobieganie problemom laktacyjnym. Pomoc laktacyjna. Nawał pokarmu, zastój pokarmu, uszkodzenie brodawek, zapalenie piersi. Odciąganie i przechowywanie pokarmu. Wsparcie rodziny	Elżbieta Lech
5		ZWIASTUNY PORODU Kiedy zgłosić się do szpitala, objawy niepokojące. Co ze sobą zabrać (dokumenty, badania i niezbędne rzeczy) Prawa pacjenta w zakładach opieki zdrowotnej. Przyjęcie do szpitala – badania. Indywidualny plan porodu. Organizacja i funkcjonowanie sali porodowej, oddziału położniczego.	Alicja Spychała - położna
6		PORÓD FIZJOLOGICZNY, PORÓD RODZINNY Fizjologia porodu – standardy opieki okołoporodowej. Poród – emocje. Poród – rozegranie. Pozycje ułatwiające poród. Kontakt matki z dzieckiem „skóra do skóry”. Opieka medyczna podczas porodu. Wspólna decyzja dotycząca udziału w porodzie. Rola i zadania osoby towarzyszącej. Zakres i zasady udzielania wsparcia rodzącej.	Alicja Spychała

7	PORÓD AKTYWNY PORÓD ZABIEGOWY Przygotowanie ciężarnej do świadomego i aktywnego uczestniczenia w porodzie. Poród aktywny, – co to jest? Korzyści dla matki i dziecka wynikające z aktywnego rodzenia. Pozycje stosowane w 1 i 2 okresie porodu. Czy poród musi boleć? Znieczulenie podczas porodu. Środki łagodzące ból porodowy. Cesarka „na życzenie” - zalety i wady cięcia cesarskiego.	Alicja Spychała
8	POŁÓG Połóg. Opieka nad położnicą i noworodkiem – przychodnia rejonowa. Rola i zadania położnej środowiskowo – rodzinnej POZ w opiece nad matką i dzieckiem. Problemy emocjonalne w okresie poporodowym, sposoby radzenia sobie z nimi. Zmiany ogólnoustrojowe. Pielęgnacja piersi, krocza, rany po porodzie naturalnym i cięciu cesarskim.	Elżbieta Lech
9	SZCZEPIENIA DZIECKA Wszystko o szczepieniach. Pierwsza wizyta z dzieckiem u lekarza, – o czym warto pamiętać. Kiedy konieczna jest wizyta u pediatry? Pytania uczestników.	Beata Ruszel - pielęgniarka
10	PIERWSZE DNI ŻYCIA DZIECKA Noworodek po porodzie – stany adaptacyjne Fizjologia okresu noworodkowego. Adaptacja do nowych warunków. Skala Apgar, Pierwsze badanie w szpitalu. Odruchy noworodkowe. Stolce, żółtaczkę fizjologiczną, szczepienia. Profilaktyka chorób infekcyjnych wieku rozwojowego. Fizjologiczny spadek masy ciała. Profilaktyka stawów biodrowych. Opieka nad noworodkiem w szpitalu.	Elżbieta Lech
11	KĄPIEL I PIELĘGNACJA NOWORODKA Przygotowanie miejsca do kąpieli: akcesoria, technika kąpieli, środki do pielęgnacji. Pielęgnacja: pępka, zmian skórnych, oczu, nosa, pośladków, narządów płciowych, paznokci. Zmiana pieluchy, ulewanie, czkawka. Werandowanie, spacer. Układanie dziecka do snu. Zmysły noworodka. Płacz dziecka, jako forma komunikowania się. Zakończenie – wręczenie certyfikatów.	Elżbieta Lech