



## **Harmonogram zajęć Szkoły Rodzenia PARKITKA**

Do wyboru dwa cykle zajęć:

6 spotkań | każde około 3 godziny

1 sobota w miesiącu / spotkanie w pigułce około 6-7 godz.

### **Spotkanie 1 – Przygotowanie do porodu (część teoretyczna)**

1. Powitanie i integracja grupy:
  - Rola Szkoły Rodzenia
  - Oczekiwania przyszłych rodziców
2. Ostatnie tygodnie ciąży:
  - Objawy zbliżającego się porodu
  - Dokumenty i Prawa rodzącej w szpitalu
  - Kiedy jechać do szpitala?
  - Jak prawidłowo spakować torbę do szpitala?

### **Spotkanie 2 – Poród krok po kroku**

1. I, II, III i IV okres porodu
  - Skurcze, rozwarcie, praca macicy
  - Jak radzić sobie ze stresem i napięciem?
2. Metody łagodzenia bólu
  - Naturalne metody
  - Metody farmakologiczne
3. Rola osoby towarzyszącej
  - Jak wspierać rodzącą?
  - Komunikacja z personelem?

4. Aktywność w porodzie  
Pozycje wertykalne
5. Poród naturalny a poród indukowany – różnice
6. Cesarskie cięcie

### **Spotkanie 3 – Ćwiczenia praktyczne dla przyszłych rodziców**

1. Ćwiczenia oddechowe w porodzie
  - Oddychanie w skurczu
  - Oddychanie w II okresie porodu
2. Pozycje porodowe – ćwiczenia
  - Aktywny poród
  - Praca z piłką i workiem sako
  - Pozycje zmniejszające ból
3. Rola partnera
  - Ćwiczenia dla par
  - Praktyczne wsparcie w czasie skurczów
4. Co gdy poród nie idzie zgodnie z planem?  
Przedwczesny poród, przedwczesne odpłynięcie wód płodowych i inne.

### **Spotkanie 4 – Noworodek i pierwsze dni życia**

1. Pierwsze godziny po porodzie
  - Kontakt skóra do skóry
  - Adaptacja noworodka
2. Pielęgnacja noworodka
  - Kąpiel
  - Przewijanie
  - Pielęgnacja pępka
  - Ubieranie dziecka
3. Sen noworodka
  - Bezpieczne układanie dziecka
  - Rytm dnia malucha
4. Połóg – czas regeneracji mamy
  - Zmiany w organizmie
  - Emocje po porodzie

- Różnice w położeniu po porodzie naturalnym a po cięciu cesarskim
- Higiena w położeniu

### **Spotkanie 5 – Laktacja**

1. Karmienie piersią
  - Jak działa laktacja?
  - Pierwsze przystawienie dziecka
  - Prawidłowe pozycje do karmienia
2. Najczęstsze trudności
  - Nawał pokarmu
  - Bolesność brodawek
  - Jak rozpoznać, czy dziecko się najada?
3. Odciąganie i przechowywanie pokarmu
4. Dieta mamy karmiącej

### **Spotkanie 6 – Przygotowanie do porodu (zajęcia w sali porodowej)**

1. Wizyta na oddziale położniczym
  - Sala porodowa
  - Sala cięć cesarskich
  - Oddział położniczy
2. Jak wygląda poród w praktyce?
  - Sprzęt na sali porodowej
  - Monitoring dziecka
  - Wsparcie położnej
3. Pytania i rozmowa z położną
  - Rozwianie obaw
  - Ostatnie przygotowania przed porodem
    - Plan porodu