



## PROGRAM SZKOŁY RODZENIA WG KATEGORII

### MAMA

- Zmiany fizjologiczne u kobiety ciężarnej. Rodzaje dolegliwości okresu ciąży i sposoby radzenia sobie z nimi. Udział partnera w łagodzeniu uciążliwości związanych z ciążą.
- Higiena intymna w trakcie ciąży.
- Prawidłowy przebieg ciąży – karta ciąży, niezbędne badania lekarskie w trakcie ciąży, jak powinny wyglądać wizyty u ginekologa. Czego powinniśmy się spodziewać?
- Co może wzbudzać w nas niepokój i na jakie symptomy powinniśmy natychmiast reagować?
- Przegląd poznańskich Szpitali Ginekologiczno – Położniczych. Jakimi kryteriami kierować się podczas wyboru miejsca porodu?
- Jakie są objawy zbliżającego się porodu?
- Torba do szpitala – co spakować?
- Kiedy powinniśmy pojechać do szpitala?
- Przygotowanie pacjentki do porodu,
- Przebieg porodu. Jakie są fazy i okresy porodu?
- Leki stosowane na Sali Porodowej
- Co to jest znieczulenie zewnątrzoponowe? Czy właśnie w ten sposób się znieczulić? Plusy i minusy zabiegu.
- Zróżnicowane metody łagodzenia bólu. Jak partner może ulżyć ciężarnej podczas porodu? – Masaże lecznicze i relaksujące.
- Pozycje wertykalne, oddychanie – omówienie.
- Jakie mamy rodzaje porodów i na co powinniśmy się nastawić?
- Pielęgnacja krocza po porodzie w przypadku jego nacięcia lub pęknięcia,
- Pielęgnacja rany pooperacyjnej w przypadku cięcia cesarskiego,
- Fizjologia położu – jak go przejść bezboleśnie i bezstresowo?
- Znaczenie karmienia naturalnego,
- Skład mleka matki,
- Fakty i mity na temat karmienia piersią,
- Techniki karmienia piersią,
- Nawał pokarmowy,
- Korzyści z karmienia piersią,
- Problemy laktacyjne, czyli jak zaradzić trudnościom.

ul. Marcelińska 96/204

60-324 Poznań

<http://www.mamagaja.pl/>

tel. 530 812 811  
e-mail [biuro@mamagaja.pl](mailto:biuro@mamagaja.pl)



## DZIECKO

- A po przyjściu na świat nowej istoty ... o tym jak ważny jest pierwszy kontakt nagiej skóry noworodka z nagą skórą mamy.
- Wygląd i zachowanie Noworodka,
- Prawidłowe funkcjonowanie niemowlęcia – czyli wszystko o śnie, o okresach aktywności i o objawach nietypowych oraz niepokojących.
- Jak sobie poradzić z zagrożeniami?
- Stany przejściowe Noworodka: żółtaczka fizjologiczna, fizjologiczny spadek masy ciała, rumień noworodkowy, powiększenie gruczołów sutkowych, trądzik niemowlęcy oraz skaza białkowa.
- Najczęstsze dolegliwości małego Dziecka, jak sobie z nimi radzić samemu,
- Pierwsza wizyta u lekarza – jakie kroki powziąć, gdy sytuacja nas przerasta?
- Kiedy po raz pierwszy powinno iść się do pediatry na wizytę kontrolną i dlaczego?
- Bezpieczeństwo dziecka w trakcie podróży,
- Techniki pierwszej pomocy dla Niemowlęcia,
- Zasady prawidłowej pielęgnacji Noworodka,
- Pielęgnacja skóry noworodka,
- Toaleta pępka,
- Pielęgnacja oczu,
- Pielęgnacja uszu,
- Pielęgnacja jamy ustnej,
- Pielęgnacja noska noworodka,
- Przygotowanie kąpielowego Noworodka,
- Jak odpowiednio kąpać Noworodka? – Ćwiczenia praktyczne.
- Jak przewijać oraz jak ubierać Noworodka? Ćwiczenia praktyczne.
- Jak prawidłowo trzymać i nosić Dziecko? Ćwiczenia praktyczne.
- Wyprawka – co potrzeba?
- Pierwszy spacer Noworodka.



## PRAWO

- Izba przyjęć: jakie dokumenty wypełniamy, jakie dokumenty zabrać z sobą do szpitala,
- Opieka na Sali Porodowej. Czego możemy się spodziewać, na co zwracać szczególną uwagę
- Kiedy wymagany jest pesel dziecka, jak uzyskać prawo do becikowego,
- Regulacje prawne związane z uznaniem dziecka, nadanie dziecku numeru PESEL,
- Urlop macierzyński oraz tacierzyński – jak uzyskać do niego prawo.
- Szczepienia ochronne dla naszego Maleństwa – Leksykon od A do Z.
- Wizyta patronażowa – jak powinna wyglądać wizyta patronażowa?