

## **PLAN ZAJĘĆ W SZKOLE RODZENIA ANNY KALINOWSKIEJ**

### **I ZAJĘCIA:**

- **W oczekiwaniu na dziecko – tematyka przedporodowa.**
  1. Fizjologia ciąży (niezbędne badania lekarskie, laboratoryjne i obrazowe).
- **Przygotowanie do porodu: część teoretyczna.**
  1. Opieka nad kobietą w ciąży po terminie.
  2. Zwiastuny zbliżającego się porodu.
  3. „Niezbędnik rodzącej” – co spakować w torbie do szpitala.
- **Przygotowanie do porodu: ćwiczenia.**
  1. Ćwiczenia w parach
  2. Omówienie oddechu torem brzuszny
  3. Omówienie ćwiczeń mięśni Kegla

### **II ZAJĘCIA:**

- **Poród – zajęcia teoretyczne.**
  1. Początek porodu i jego przebieg.
  2. Poród zabiegowy.
  3. Naturalne i farmakologiczne metody łagodzenia bólu porodowego.
  4. Znaczenie kontaktu z noworodkiem bezpośrednio po porodzie.
  5. Rola osoby towarzyszącej w porodzie.
- **Ćwiczenia**
  1. Pozycje okołoporodowe
  2. Zmiana tempa oddechu

### **III ZAJĘCIA:**

- **Opieka nad noworodkiem: teoria.**
  1. Fizjologia noworodka.
  2. Skala Agar.
  3. Stany adaptacyjne u noworodków.
  4. Podstawowe szczepienia okresu noworodkowego i testy przesiewowe.
  5. „Niezbędnik malucha” – spis rzeczy potrzebnych dla dziecka.
- **Opieka nad noworodkiem – zajęcia praktyczne.**
  1. Kąpiel noworodka.
  2. Ubieranie noworodka.
  3. Pielęgnacja pępowiny.
  4. Przewijanie i noszenie niemowląt.
  5. Malowanie na brzuchach, relaks z wizualizacją dziecka.

### **IV ZAJĘCIA:**

- **Karmienie piersią – wkład.**
  1. Promocja karmienia naturalnego.
  2. Zalety karmienia piersią.
  3. Fizjologia laktacji.
  4. Problemy laktacyjne i sposoby radzenia sobie z nimi.
  5. Techniki wspomagania laktacji.
  6. Pozycje do karmienia dziecka – ćwiczenia na lalkach.
  7. Dieta matki karmiącej.
- **Ćwiczenia – zajęcia praktyczne.**
  1. Techniki relaksacyjne-nauka masażu
  2. Techniki parcia

### **V ZAJĘCIA:**

- **Położ.**
  1. Fizjologia położu – zmiany zachodzące w organizmie kobiety.
  2. Higiena położu, pielęgnacja ran poporodowych.
  3. Najczęstsze problemy okresu położowego i wczesne rozpoznawanie powikłań.
  4. Powrót płodności po porodzie.
  5. Psychologiczne aspekty położu.
- **Ćwiczenia w położu, ćwiczenia relaksujące.**