

PROGRAM PRZYSZPITALNEJ SZKOŁY DLA RODZICÓW

Spotkania w Szkole prowadzone w formie wykładów, pokazów, prezentacji i ćwiczeń pomogą w przygotowaniu psychicznym i fizycznym do porodu i rodzicielstwa. Przeznaczone są dla kobiet ciężarnych od 25 tygodnia ciąży.

Spotkanie 1 – Ciąża- prowadzi mgr Anna Orłowska

- Fizjologia ciąży
- Jak zmienia się ciało mamy?
- Rozwój dziecka w łonie mamy
- Kontakt z maluszkiem w łonie mamy
- Emocje w ciąży- wspierająca rola taty
- Dieta i styl życia w ciąży
- Niezbędne badania w ciąży

Ćwiczenia ogólnokondycyjne, wzmacniające, rozciągające, zmniejszające dolegliwości ciążowe(bóle kręgosłupa, obrzęki kończyn)

Spotkanie 2 – Przygotowanie do porodu – prowadzi mgr Anna Orłowska

- Lek przed porodem
- Przygotowanie do świadomego i aktywnego porodu
- Okresy i fazy porodu
- Zabiegi okołoporodowe
- Objawy porodu - kiedy do szpitala? Co ze sobą zabrać?
- Przyjęcie do szpitala
- Idea porodu naturalnego, aktywna postawa rodzącej
- Rola osoby towarzyszącej

Ćwiczenia oddechowe dostosowane do okresu porodu, nauka parcia

Spotkanie 3 – Poród- prowadzi mgr Anna Orłowska

- Umiejętność oddychania i relaksacji we wszystkich fazach porodu
- Naturalne metody łagodzenia bólu porodowego
- Pozycje porodowe w I okresie porodu
- Rola parcia i pozycje porodowe w II okresie porodu
- III i IV okres porodu
- Omówienie planu porodu

Ćwiczenia przygotowujące do odbycia aktywnego porodu – pozycje okołoporodowe

Spotkanie 4 - Wspomaganie porodu- prowadzi mgr Anna Orłowska

- Przygotowanie krocza i szyjki do porodu
- Prawa rodzącej
- Poród wspomagany farmakologicznie
- Cięcie cesarskie

Fitness dla mózgu- ćwiczenia relaksacyjne

Spotkanie 5- Połóg - prowadzi mgr Anna Orłowska

- Przebieg połogu
- Powikłania połogu - na co zwrócić szczególną uwagę
- Pierwsze godziny po porodzie
- Zasady pielęgnacji i higieny
- Syndrom baby blues
- Rola ćwiczeń w połogu
- Dieta mamy

Masaż w okresie ciąży, porodu i połogu

Spotkanie 6 – Pierwsze chwile razem – prowadzi mgr Anna Orłowska

- Postępowanie z dzieckiem na sali porodowej
- Rola kontaktu skóra do skóry
- Opieka w oddziale po porodzie
- Znaczenie kontaktu rodziców z dzieckiem
- Budowanie więzi emocjonalnej – rola ojca

Ćwiczenia mięśni dna miednicy – ćwiczenia kegla

Spotkanie 7 – Fizjologia noworodka – prowadzi specjalista pielęgniarstwa neonatologicznego Maria Chojnacka – Dmitrzak

- Ocena wg skali Apgar
- Stany adaptacyjne noworodka
- Stany przejściowe
- Badania wykonywane u noworodka
- Szczepienia ochronne
- Niepokoje okresu noworodkowego
- Znaczenie dotyku i kontaktu z dzieckiem
- Prawidłowe trzymanie i noszenie dziecka
- Przewijanie i kąpiel noworodka
- Pielęgnacja kikutu pępowinowego

NordicBrzuszek – Walking w zależności od pogody i pory roku

Spotkanie 8 – Karmienie piersią – prowadzi specjalista pielęgniarstwa neonatologicznego Maria Chojnacka – Dmitrzak

- Znaczenie karmienia piersią
- Proces wytwarzania pokarmu
- Techniki karmienia piersią
- Problemy związane z laktacją
- Dokarmianie – czy i kiedy potrzebne

Ćwiczenia we dwoje, nauka masażu, metody zmniejszania bólu porodowego

Spotkanie 9 – Problemy okresu noworodkowego i niemowlęcego – prowadzi specjalista pielęgniarstwa neonatologicznego Maria Chojnacka- Dmitrzak

- Badania profilaktyczne i szczepienia
- Choroby wieku niemowlęcego
- Prawidłowe postępowanie w czasie choroby
- Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach – pokaz i ćwiczenia

Ćwiczenia ogólnousprawniające z elementami Pilates

Spotkanie 10 – Powrót do domu – prowadzi mgr Anna Orłowska

- Wyprawka na pierwsze dni
- Bezpieczne otoczenie dziecka
- Sprawy urzędowe związane z urodzeniem dziecka
- Powrót do sprawności fizycznej
- Powrót płodności po porodzie i metody planowania rodziny

Masaż noworodka – wspierająca rola dotyku

Ćwiczenia dla Mam i Ojców oczekujących narodzin Dziecka prowadzi położna i fizjoterapeutka mgr rehabilitacji Mariola Pilch

Ćwiczenia nie wymagają „super formy” i są dostosowane do okresu ciąży i możliwości kobiety.

PRAKTYCZNE:

Aby uczestniczyć w zajęciach należy przedstawić aktualną, pisemną zgodę lekarza prowadzącego ciążę, świadcząca o braku przeciwwskazań do ćwiczeń fizycznych w ciąży. Kobiety nieposiadające zgody mogą brać udział w samych ćwiczeniach oddechowych. Spotkania w Przyszpitalnej Szkole Rodzenia odbywają się raz w tygodniu. Proponujemy 10 spotkań, w tym zajęcia teoretyczne trwające 2 godziny i ćwiczenia, trwające 1 godzinę.

PONADTO:

Dla Mam od 6 tygodnia połogu proponujemy ćwiczenia gimnastyczne wzmacniające mięśnie grzbietu, brzucha i pośladków zapewniające powrót do formy – 1 godzina tygodniowo.