

AKTYWNA SZKOŁA RODZENIA



Szkoła rodzenia ma służyć rodzicom oczekującym narodzin dziecka w przygotowaniu do świadomego i aktywnego porodu, podejmowania nowych ról i wyzwań związanych z rodzicielstwem. Zależy nam na wspomaganiu kształtowania i wzmacniania więzi osobowych w rodzinie, opartych na szacunku i miłości oraz wzmacnianiu zdrowia rodziców i dzieci. Mamy nadzieję, że dołączając do nas poprzez aktywny udział w spotkaniach ubogaciecie sobą nasze zajęcia. Chcemy, aby to co się na nich wydarzy, nie było tylko nauką, ale również spotkaniem z innymi osobami przeżywającymi podobny etap w życiu. Wierzymy, że będzie to dla Was budujące i ze szkoły rodzenia oprócz wiedzy i umiejętności wyniesiecie nowe znajomości.

Zapraszamy rodziców lub mamy pragnących przygotować się do wspólnego porodu lub z udziałem osoby towarzyszącej. Zajęcia odbywają się stacjonarnie i są bezpłatne, obejmują cykl 8-10 spotkań po 21 tyg. ciąży. Zajęcia prowadzą położne:

- **Agnieszka Bosek** – tel. 505 277 666
- **Beata Konieczuk** – tel. 537 839 032
- **Wioletta Kozłowska** – tel. 603 403 882
- **Adrianna Sułowska** – tel. 732 894 379
- **Agnieszka Celińska – Wałędowicz** – tel. 513 922 387

Termin: uzgadniany indywidualnie z każdą z grup

Miejsce spotkań: Oddział Położniczo-Ginekologiczny i Patologii Ciąży

Link do grupy na portalu społecznościowym FACEBOOK:

<https://www.facebook.com/groups/940285823648400>

TEMATY SPOTKAŃ SZKOŁY RODZENIA

1. CIAŻA – Agnieszka Celińska – Wałędowicz

- zmiany fizjologiczne
- dolegliwości w ciąży
- dieta i aktywność fizyczna
- budowanie relacji z dzieckiem na etapie ciąży
- obserwacja zmian w psychice
- zagadnienia prawne
- badania w ciąży
- stany patologiczne w ciąży

2. PORÓD – Wioletta Kozłowska

- zwiastuny i fazy porodu
- cięcie cesarskie i poród zabiegowy
- techniki oddychania i metody łagodzenia bólu
- rola osoby towarzyszącej
- poród w perspektywie dziecka
 - kontakt STS
 - odpepnienie
- zagadnienia prawne – plan porodu
- jedzenie i picie w porodzie
- nacięcie krocza

3. POŁÓG – Beata Konieczuk

- fizjologia i patologia połogu
- kondycja psychiczna kobiety
- organizacja życia po porodzie, zmiana relacji w związku
- seksualność
- baby blues, depresja poporodowa
- sposoby zadbania o siebie
- opieka medyczna po porodzie

4. NOWORODEK – PIELĘGNACJA – Agnieszka Bosek

- procedury szpitalne
- stany przejściowe
- pierwsze badanie pediatryczne
- pielęgnacja
- pierwsza pomoc
- szczepienia

5. KARMIENIE NOWORODKA – Adrianna Sułowska

- pierwsze karmienie, pierwszy kontakt
- etapy laktacji
- trudności w karmieniu piersią
- techniki przystawiania do piersi
- korzyści wynikające z karmienia piersią
- karmienie mlekiem modyfikowanym

Zachęcamy rodziców do podzielenia się przeżyciami po przebytym porodzie w naszym szpitalu z rodzicami, którzy przygotowują się do porodu. Jesteśmy otwarci na wskazówki z Państwa strony, które wpłyną na podniesienie jakości przeżywania porodu w naszym szpitalu.

Jeżeli pragniecie ułatwić Waszemu dziecku „miękkie lądowanie”, a sobie łatwiejszy start w wielką przygodę jaką jest rodzicielstwo, serdecznie zapraszamy.

Do zobaczenia!