



Harmonogram zajęć edukacji przedporodowej w SZPZLO Warszawa – Ochota

Od 21 tygodnia ciąży – Poniedziałki, wtorki i czwartki godzina od 15:00

- zajęcia z położną mgr Mają Wielgosz

1. Standardy opieki okołoporodowej

- Omówienie opieki wg standardów
- Prawa pacjenta /procedury szpitalne/regulamin szpitala/
- Przygotowanie do porodu/czyli pakowanie walizki do porodu/ wybór ubranek i kosmetyków
- Analiza badań do porodu/konieczne badania i dokumenty/

3. Psychologiczny aspekt ciąży

- Psychologia prenatalna:
 - Rozwój dziecka w łonie matki
 - Jak wspierać prawidłowe wzrastanie dziecka w okresie prenatalnym

4. Psychologiczny aspekt porodu

- Poród – jak pracować z „głową”
- Rola partnera przy porodzie

5. Hipnoporód – wyjaśnienie i relaksacja w praktyce

- Muzykoterapia
- Aromaterapia

6. Przygotowanie krocza do porodu

- Masaż krocza
- Nasiadówki
- Oddech w porodzie

5. Poród siłami natury

- Fizjologia porodu – omówienie przebiegu porodu
- Znaczenie i rola pozycji wertykalnych
- Rola hormonów
- Zwiastuny porodu

6. Poród siłami natury c.d.

- Kiedy jechać do szpitala?
- Stany nagłe w ciąży
- Indukcja porodu – naturalnie i farmakologicznie
- Plan porodu

9. Ból porodowy

- sposoby łagodzenia bólu porodowego w szpitalu
- nefarmakologiczne i farmakologiczne metody łagodzenia bólu
- Immersja wodna
- Podtlenek azotu
- Znieczulenie zewnątrzoponowe

10. Cięcie cesarskie

- Kiedy jest konieczne ?
- Jak się przygotować do planowego cięcia cesarskiego?
- Wskazania
- Wady i Zalety

11. Połóg

- Fizjologiczny przebieg połogu
- Niepokojące objawy w połogu
- „La Cerrada’’ – rytuał otulenia mamy

13. Laktacja

- Fizjologia laktacji – ważne hormony
- Skład mleka kobiecego vs mieszanka modyfikowana
- Zalety karmienia piersią

14. Laktacja c.d.

- 10 zasad udanego startu!
- Złote techniki karmienia piersią
- Odciąganie pokarmu – kiedy konieczne?
- Przechowywanie pokarmu – główne zasady
- Dieta mamy karmiącej – fakty i mity.

15. Laktacja c.d.

- Trudne brodawki – jak rozwiązać problem
- Zastój, nawał, zapalenie piersi... jak rozpoznać i szybko zadziałać
- Zakończenie laktacji

16. Laktacja c.d

- Techniki przystawiania noworodka do piersi
- Pozycje do karmienia
- Najważniejsze zasady jako klucz do sukcesu

17. Laktacja c.d.

- Problemy noworodka utrudniające laktacje:
 - Jak je rozpoznać?
 - Jak rozwiązać problem?

18. Noworodek

- **Stany adaptacyjne po porodzie:**
 - Fizjologia rozwoju noworodka

19. Noworodek

- **Pielęgnacja noworodka:**
 - wybór kosmetyków i ubrań
 - pieluchy wielorazowe

20. Noworodek

- Jak Przygotować dom na przybycie noworodka
- Dlaczego warto nosić w chuście?

21. Skoki rozwojowe

- Czym są?
- Kiedy występują?
- Jak wspierać prawidłowy rozwój dziecka

22. Kamienie milowe

- Co się dzieje z moim dzieckiem?
 - Sposoby na kolki

23. Szczepienia ochronne

- Jakie szczepienie wybrać?
- Skąd te kontrowersje w kontekście szczepień?
- Na co zwracać uwagę przed i po szczepieniu u dziecka?
- Omówienie poszczególnych chorób na które zaszczepione będzie dziecko

24. Chustonoszenie

- Jak prawidłowo motać chustę?