

PLAN

1. Skąd nazwa „szkoła rodzenia?”
2. Cięża od A do Z:
 - Zmiany i wygląd ciała,
 - Niepokojące symptomy,
 - Szczepienia w czasie ciąży,
 - Ubiór,
 - Aktywność fizyczna, seks,
 - Higiena intymna, kontrole stomatologiczne.
3. Emocjonalny rozwój dziecka.
4. Sposoby nawiązania dialogu z dzieckiem.
5. Masaż ciężarnej v. masaż w porodzie.
6. Objawy zbliżającego się porodu.
7. Kiedy jechać do szpitala?
8. Co spakować do torby?
Wyprawka dla mamy, taty i dziecka.
9. Czego nie zabieramy do szpitala?

10. Co ułatwia, a co utrudnia poród?

11. Indukcja porodu:

- Kiedy jest korzystna dla dziecka,
- Kiedy można odmówić,
- Kiedy wybrać cc zamiast indukcji,
- Jak przebiega indukcja,
- Plan porodu wywoływanego.

12. Wsparcie podczas porodu: kto i dlaczego (dlaczego nie?)

13. Etos dzielnego Rycerza – rola mężczyzny.

14. Hormony porodowe:

- Oksytocyna,
- Endorfiny,
- Adrenalina,
- Prolaktyna.

15. Patologia Ciąży:

- cukrzyca ciążowa,
- nadciśnienie,
- GBS+,
- cholestaza,
- cesarskie cięcie,
- inne patologie,
- patologia porodu i I okresu po porodzie

16. Rodzaje porodów:

- Cesarskie cięcie,
- Poród siłami natury,
- Poród drogami natury,
- Poród naturalny,
- Poród pośladowy,

- Poród lotosowy,
17. Droga do udanego porodu.
18. Rola skurczu porodowego.
19. Techniki relaksacji w porodzie:
- wizualizacja,
 - afirmacje,
 - woda, poród do wody,
 - aromaterapia,
 - masaż,
 - światło,
 - muzyka,
 - osoba wspierająca.
20. Uznanie siebie jako kobiety.
21. Metody łagodzenia bólu porodowego:
- Farmakologiczne,
 - Naturalne,
22. Naturalnie kontra cesarka na życzenie.
23. Pozycje porodowe: część teoretyczna i praktyczna.
24. Fizjoterapia Uroginekologiczna przygotowująca do porodu i połogu: zajęcia 1h
25. IV fazy porodu:
- Faza aktywnego rozwierania się szyjki macicy,
 - Faza urodzenia się dziecka,
 - Faza urodzenia się łożyska,
 - Połóg.
26. Pierwsze chwile z noworodkiem:
- Kontakt skóra do skóry,
 - Baby's first crawl,
 - Colostrum (siara ma znaczenie)

- Co z pępowiną?
- Szczepienia noworodków, witamina K.

27. Karmienie piersią:

- Matki adopcyjne też mogą karmić piersią! Jak powstaje pokarm matki.
- Powody najczęstszych niepowodzeń w karmieniu piersią,
- Pozycje do karmienia,
- D-MER,
- Baby blues,
- Zapalenie piersi, grzybica, blednięcie sutka.
- Kiedy nie można karmić?
- Karmienie butelką,
- Kiedy muszę dokarmiać?

28. Pielęgnacja noworodka.

29. Chustonoszenie.

30. Rodzicielstwo bliskości.

31. Starsze rodzeństwo.

32. Połóg:

- Baby blues,
- Depresja poporodowa,
- Relacje w czasie bitwy hormonów,

I wiele innych...