

Program Twoja Położna - Bezpłatna Szkoła Rodzenia

| | | |
|--------------|--|---|
| Ciąża | Zapoznanie ze świadczeniami położnej POZ (opieka w ciąży i po porodzie) | |
| | Wywiad ogólny i położniczy (rozpoznanie potrzeb i oczekiwań) | ✓ Materiały edukacyjne, |
| | Badania w ciąży w kontekście przyjęcia do szpitala. | |
| | Aktywność ruchowa płodu – znaczenie zapisu KTG | ✓ Próbki probiotyków Miralex, |
| | Dieta i anemia w ciąży | |
| | Profilaktyka infekcji układu moczowo-płciowego w kontekście zapobiegania porodowi przedwczesnemu | ✓ Ćwiczenia dla kobiet w ciąży |
| | Dolegliwości III trymestru ciąży: zgaga, żylaki, rozstępy, bóle krzyża. Środki zaradcze. | |
| | Stany niepokojące w ciąży, samoobserwacja, reagowanie: nadciśnienie, obrzęki, pierwsze symptomy z badań laboratoryjnych, kontakt z położną, lekarzem, Izbą Przyjęć | ✓ Warsztaty: - dietetyk, - fizjoterapeuta. |
| | Przygotowanie do hospitalizacji, specyfika poszczególnych szpitali | ✓ Upominek – niespodzianka od Twoja Położna |
| | Prawa pacjentki, Co spakować do szpitala. | |
| | Plan Porodu | |
| | Poród rodzinny, ZA i PRZECIW | |
| | Współpraca z personelem medycznym | |
| Poród | Poród fizjologiczny – fizjologia i etapy. Przykłady wzorcowych porodów z ograniczeniem ingerencji leków i zabiegów medycznych. | ✓ Materiały edukacyjne, ✓ Ćwiczenia oddechowe dla kobiet w ciąży |
| | Cięcie Cezarskie nagłe i planowe, przygotowanie do porodu fizjologicznego po przebytym CC | ✓ Prezentacja TENS i cewnika Foleya |
| | Przygotowanie tkanek miękkich kanału rodowego do porodu (liście malin, wiesiołek, olejek migdałowy) | ✓ Wycieczka na Salę Porodową wybranego szpitala |
| | Pozycje do porodu, oddychanie porodowe oraz inne naturalne metody łagodzenia bólu porodowego | ✓ Warsztaty: - komórki macierzyste, - anestezjolog |
| | Metody łagodzenia bólu porodowego farmakologiczne, specyfika znieczulenia ZZO (zewnątrzoponowego), gazem rozweselającym | ✓ Upominek – niespodzianka od Twoja Położna |
| | Indukcja porodu (poród po przewidywanym terminie) | |
| | | |
| Połów | Połów po porodzie fizjologicznym i po CC, zmiany w organizmie | ✓ Materiały edukacyjne ✓ Pakiet edukacyjny z próbkami |
| | Sposoby wsparcia kobiety w połogu, redukcja Baby Blue. | ✓ Upominek – niespodzianka od Twoja Położna |
| | Stany niepokojące w połogu – sposoby reagowania | |
| | Rola dalszej rodziny – wsparcie czy obciążenie | |
| | Karmienie piersią, rozwój i utrzymanie laktacji | ✓ Warsztaty: - fizjoterapeutka, - fotograficzne pamiątkowe foto |
| | Antykoncepcja po porodzie | |

| | | |
|--|--|--|
| Noworodek | Noworodek – pierwsze godziny i dni po narodzinach, zbiegi, adaptacja do środowiska zewnętrznego. | ✓ Materiały edukacyjne |
| | Stany przejściowe noworodka | ✓ Pakiet edukacyjny z próbkami |
| | Pielęgnacja noworodka w szpitalu i w domu | ✓ Instruktaż kąpieli i pielęgnacji noworodka |
| | Kąpiel noworodka, sposoby noszenia i uspakajania | ✓ Warsztaty: |
| | Szczepienia okresu noworodkowego | - Bezpieczny Maluch (transport i sen), |
| | Problemy okresu noworodkowego (ulewania, zaparcia, kolka) | - ratownik medyczny, |
| | Pierwsza pomoc u niemowląt i małych dzieci | - fototerapia, |
| | Rola partnera: ciąża, połóg, noworodek | - chustonoszenie |
| | Formalności urzędowe dotyczące noworodka | - masaż Shantala. |
| Opieka położnej i lekarzy po wypisie ze szpitala | | |