

Program Edukacyjny Szkoły Rodzenia

Szkoła Rodzenia w Ostrowi Mazowieckiej jest bezpłatnym kursem doszkalającym, przygotowującym kobiety do porodu i macierzyństwa.

Program naszej Szkoły Rodzenia obejmuje: cykl 5 spotkań, które odbywają się 1x w tygodniu po 2 godziny.

I spotkanie: CIAŻA

1. Rola prawidłowego żywienia ciężarnej.
2. Higiena i pielęgnacja ciała/czego unikać.
3. Konieczność wykonania badań/potrzebne dokumenty.
4. Torba ciężarnej/ dla mamy i dziecka.
5. Typowe problemy kobiet w ciąży- jak sobie z nimi radzić?
6. Ciąża- jak można wykorzystać ten czas dla siebie, partnera i dziecka.

II spotkanie: PORÓD

1. Fizjologia porodu.
2. Rola przyszłego ojca na sali porodowej i jego zadania.
3. Ćwiczenia przydatne w I fazie porodu.
4. Nauka relaksu i oddychania torem brzuszny.
5. Metody łagodzenia bólu porodowego/ w tym znieczulenie zewnątrzoponowe.
6. Poród drogą cięcia cesarskiego/ wskazania, przebieg, postępowanie po cięciu cesarskim.

III spotkanie: POŁÓG

1. Połóg i jego przebieg.
2. Dieta matki w połogu.
3. Wiąż emocjonalna matki z dzieckiem.
4. Nieodzowna rola ojca.
5. Emocje kobiet w okresie poporodowym.
6. Ćwiczenia poprawiające sprawność fizyczną po porodzie.

IV spotkanie: LAKTACJA

1. Spotkanie matki z Doradcą Laktacyjnym/ przygotowanie do karmienia naturalnego.
2. Fizjologia laktacji.
3. Techniki karmienia piersią.
4. Nawał pokarmowy.
5. Zasady odżywiania matki w czasie karmienia piersią.
6. Najczęstsze problemy laktacyjne/ jak je przezwyciężyć?

V spotkanie: NOWORODEK

1. Skala Apgar.
2. Stany przejściowe czyli adaptacja noworodka do życia w nowych warunkach.
3. Kąpiel i pielęgnacja noworodka.
4. Nauka przewijania i ubierania noworodka.
5. Szczepienia i badania przesiewowe w szpitalu.
6. Rola rodziców w budowaniu więzi emocjonalnych w relacji rodzice- dziecko oraz w jego prawidłowym rozwoju.

ZAPRASZAMY na bezpłatne zajęcia Szkoły Rodzenia, prowadzone w Ostrowskim Szpitalu w ramach edukacji przedporodowej.

ZAPISY telefoniczne pod nr 29 746 37 11 wew. 145 w poniedziałki, wtorki i czwartki w godz. 8:00 -10:00

Dodana: 10 luty 2021 08:40 Zmodyfikowana: 18 marzec 2021 08:47

ul. Duboisa 68
07-300 Ostrów Mazowiecka
NIP: 759-14-36-186
REGON: 000306756

Centrala szpitala:

tel.: 29 746 37 11 do 18

Sekretariat dyrekcji:

tel.: 29 746 37 04

fax: 29 746 37 06

E-mail:

sekretariat@szpitalostrowmaz.pl

- [🏠 Strona główna](#)
- [📍 Mapa serwisu](#)
- [✉ Kontakt](#)
- [♿ Deklaracja dostępności](#)



ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification

