



Szkoła Rodzenia w pigułce

10-11 sierpnia 2013r

Szkoła Rodzenia w pigułce - opcja weekendowa dla zapracowanych
Zajęcia odbywają się w soboty i niedziele po 8 godzin plus 2 godziny przerwy na obiad.

Dzień 1

Co będziemy robić?

- Kwestie organizacyjne, zasady i program zajęć
- Ćwiczenia relaksacyjne

Zacznijmy mówić o porodzie -

„Fizjologia porodu”

- Dlaczego to trwa tak długo?”
- Farmakologiczne metody znieczulania porodu
- Ćwiczenia oddechowe przygotowujące do porodu

„O porodzie inaczej”

- Hormonalna regulacja porodu
- Emocje w porodzie
- Rola osoby towarzyszącej
- Naturalne metody łagodzenia bólu porodowego
- Pozycje do porodu

Koszt: 400 zł/ para

Zapisy pod nr Tel 22 774 51 51

Dzień 2

„Witaj Maleństwo”

- Adaptacja noworodka do życia pozamacicznego
- punktacja Apgar
- szczepienia
- Pielęgnacja noworodka
- masaż antykolkowy
- Relaks po porodzie

„Karmienie noworodka”

- Rola kontaktu skóra do skóry
- Piersią czy mieszanką?
- Dieta Mamy karmiącej
- Ćwiczenia z lalkami (pozycje do karmiania)

„Połóg”

- Fizjologia połogu
- Emocje - Od euforii po Baby Blues'a
- Higiena w połogu

Zakończenie zajęć