

Webinar:

Fizjoterapia okołoporodowa

- Pierwsze doby po porodzie naturalnym i cesarskim cięciu.
- Jakie ćwiczenia można wykonywać?
- Jak prawidłowo wstawać z łóżka?
- Jak w pierwszych dobach pracować z blizną po cesarskim cięciu?
- Nacięcie krocza. Jak przygotować krocze do porodu, by zmniejszyć ryzyko nacięcia?
- Co zrobić, by zmniejszyć dolegliwości bólowe związane z nacięciem lub pęknięciem?
- Nietrzymanie moczu. Czy to tylko problem kobiet po porodzie naturalnym?
- Jak prawidłowo aktywować dno miednicy?
- Czy nieprawidłowe nawyki toaletowe mogą nasilić ten problem?
- Rozejście mięśnia prostego brzucha. Czym jest? Jak sprawdzić czy mam rozejście?
- Jak postawa i oddech wpływają na pracę z rozejściem?

Webinar:

Niemowlak okiem neurologopedy

- jak budować potencjał intelektualny dziecka już od pierwszych dni życia
- zabawy i aktywności wspierające rozwój dziecka
- karmienie noworodka i niemowlaka okiem neurologopedy:
- kilka słów o odruchach u noworodka
- na co warto zwrócić uwagę przy karmieniu dziecka??
- jakie mogą być przyczyny problemów z karmieniem piersią i jak sobie z nimi radzić?
- co powinno Cię niepokoić?
- zasady profilaktyki logopedycznej u noworodków i niemowląt
- efektywne karmienie a kolka
- kilka słów o wędzidełkach
- co warto wiedzieć o butelkach do karmienia?
- fakty i mity na temat smoczków i gryzaków – zasady ich używania

Webinar:

Laktacyjne S.O.S. – czyli pierwsza pomoc w najczęstszych laktacyjnych problemach

- o laktacji słów kilka
- pierwsza pomoc w najczęstszych laktacyjnych problemach:
- poranione brodawki,
- nawał mleczny,
- zastój pokarmu,
- zapalenie piersi,
- kryzys laktacyjny - i co teraz?
- jakie gadżety wybrać?
- jak wybrać odpowiedni laktator?

Webinar:

Pielęgnacyjne S.O.S.

- Problemy pielęgnacyjne u noworodków i niemowląt
- Kilka słów o budowie skóry noworodka
- Najczęstsze błędy w pielęgnacji skóry noworodka
- Problemy skórne:
 - *Potówki
 - *Trądzik noworodkowy
 - *ŁZS
 - *AZS
 - *Zapalenie pieluszkowe (Odparzenia)
 - *Ciemieniucha
- Układ pokarmowy i mikrobiota noworodka
- *Kolka niemowlęca
- *Ulewanie
- *Zaparcia
- *Alergia pokarmowa
- Odporność noworodka – kilka słów o odporności noworodków

Fizjokonkrety dla rodziców niemowląt

- Rola fizjoterapeuty dziecięcego w pierwszym roku życia
- Jak wspierać rozwój malucha w domu – bez specjalistycznych sprzętów
- Rozwój motoryczny w 1. roku życia
- Kamienie milowe miesiąc po miesiącu
- Naturalne różnice w tempie rozwoju dzieci
- Czerwone flagi ostrzegawcze
- Co powinno zaniepokoić rodzica (np. brak podnoszenia główki, asymetrie, trudności z obrotem, siedzeniem, raczkowaniem)
- Kiedy warto skonsultować się ze specjalistą
- Zabawy i aktywności wspierające rozwój
- Proste ćwiczenia w domu
- Jak wspierać leżenie na brzuchu, pełzanie, raczkowanie
- Jak wybierać zabawki sprzyjające rozwojowi
- Środowisko dziecka
- Bezpieczna przestrzeń do nauki ruchu
- Rola rodzica – towarzyszenie zamiast „przyspieszania”
- Codzienna pielęgnacja a rozwój
- Podnoszenie, noszenie, przewijanie i ubieranie wspierające rozwój

Ergonomia karmienia i noszenia (chusty, nosidła)

- Mity a fakty
- „Chodzik pomaga szybciej chodzić” – czy na pewno?
- Czy każde dziecko musi raczkować?
- Kiedy opóźnienie to jeszcze norma?
- Sesja pytań i odpowiedzi (Q&A)
- Czas na Wasze pytania i doświadczenia