

# Szkoła rodzenia

## program zajęć

- 3 trymestr ciąży – co jeszcze mnie czeka?
- standardy opieki okołoporodowej
- wybór szpitala
- wyprawka do szpitala
- zwiastuny porodu – jak rozpoznać, że się zaczęło?
- kiedy pojechać do szpitala?
- poród, fazy porodu
- ból porodowy, techniki radzenia sobie z bólem porodowym, znieczulenie, oddychanie, masaż
- pozycje porodowe
- co po porodzie? (kontakt skóra do skóry, kangurowanie, badanie dziecka)
- jak wyglądają pierwsze godziny po porodzie
- pobyt na oddziale poporodowym (standardy opieki)
- noworodek- czym może nas zaskoczyć? – stany przejściowe
- opieka i pielęgnacja dziecka
- karmienie naturalne/ sztuczne, problemy z karmieniem – jak sobie radzić?
- wypis ze szpitala
- rejestracja dziecka w urzędzie stanu cywilnego – (uznanie ojcostwa – co jeśli nie ma ślubu)
- połóg
- położna środowiskowa
- depresja poporodowa
- dieta matki karmiącej
- odciąganie i przechowywanie mleka
- problemy wieku niemowlęcego: kolka, zaparcia, ulewianie