

ZAPROSZENIE



*Dziecko, związek krwi, związek życia, związek serc.
Mężczyzna i kobieta na zawsze zjednoczeni,
złączeni, związani, w swej ucieleśnionej miłości.*

Michel Quoist

Szkoła Rodzenia w Lubartowie

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej ul. Cicha 14

Dyrektor Samodzielnego Publicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej w Lubartowie wraz z Kierownikiem Oddziału Ginekologiczno – Położniczego mają zaszczyt zaproponować Państwu udział w zajęciach Szkoły Rodzenia. Inicjatywa ta ma na celu przybliżenie kobiecie ciężarnej i jej partnerowi problematyki ciąży, porodu oraz macierzyństwa.

Zajęcia w Szkole Rodzenia przygotowują partnerów do powitania na świecie nowego członka rodziny i pozwalają przeżyć świadomie okres ciąży i porodu. Cykl edukacyjny obejmuje zajęcia teoretyczne, praktyczne i gimnastyczne, prowadzone przez doświadczonych lekarzy ginekologów, neonatologów, położne oraz rehabilitanta i psychologa. W programie zajęć znaleźć można między innymi ćwiczenia relaksacyjne, ogólnorozwojowe, masaż, naukę oddychania i parcia. Dzięki uczestnictwie w zajęciach partnerzy zdobywają nie tylko niezbędną wiedzę, ale również poczucie bezpieczeństwa i wiarę we własne możliwości. Wymiana doświadczeń między uczestnikami rodzi poczucie wspólnoty i pozwala złagodzić wszystkie wątpliwości i lęki. Rodzice zapoznają się ze sposobami karmienia i pielęgnacji noworodka i czują się pewniej dzięki zdobytej wiedzy i umiejętnościom.

Uczestnictwo w Szkole Rodzenia cementuje związek i sprawia, że partnerzy razem cieszą się okresem ciąży i przeżywają go świadomie.

Serdecznie zapraszamy na zajęcia

Kierownik
Oddziału Ginekologiczno – Położniczego
lek med. Radosław Mazurek

Dyrektor
Samodzielnego Publicznego
Zakładu Opieki Zdrowotnej
w Lubartowie
Sylwia Domagała

Bliższych informacji udzieli

Dorota Ogrodowska pod numerem telefonu 81 855-28-07 lub 602 453 859

Szkoła Rodzenia w Lubartowie

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej ul. Cicha 14

PROGRAM ZAJĘĆ

I zajęcia 15.30-17.30

1 godzina

1. Zapoznanie się uczestników kursu
2. Przekazanie zasad i celów szkoły rodzenia

2 godzina

Zajęcia z psychologiem

1 godzina - zajęcia teoretyczne: położne O/GINE – Iwona Parczyńska, Monika Salomon, Elżbieta Otuszevska, Marta Wawerek

2 godzina - psycholog – mgr Magdalena Kobyłka

II zajęcia 15.00-17.00

1 godzina

1. Przygotowanie do porodu, część 1:

- symptomy zbliżającego się porodu,
- przygotowanie do porodu i jego przebieg – I okres porodu

2 godzina

1. Łagodzenie bólu porodowego

- pozycje wertykalne,
- metody oddychania,
- metody masażu
- ćwiczenia gimnastyczne

1 godzina - zajęcia teoretyczne: lekarz Oddziału Ginekologiczno-Położniczego

2 godzina - położne O/GINE – Iwona Parczyńska, Monika Salomon, Elżbieta Otuszevska, Marta Wawerek

III zajęcia 15.00 – 17.00

1 godzina

Zajęcia z fizjoterapeutką

2 godzina

Przygotowanie do porodu, część 2:

- II i III okres porodu
- pozycje wertykalne i nauka parcia (ćwiczenia), rola osoby towarzyszącej, poród ukończony cięciem cesarskim

1 godzina – fizjoterapeuta – mgr Ewa Kołodziej

2 godzina - zajęcia teoretyczne: położne O/GINE – Iwona Parczyńska, Monika Salomon, Elżbieta Otuszevska, Marta Wawerek

IV zajęcia 15.00-17.00

1 godzina

Zajęcia z fizjoterapeutką

2 godzina

1. Plan porodu

1 godzina – fizjoterapeuta – mgr Ewa Kołodziej

2 godzina - zajęcia teoretyczne: położne O/GINE – Iwona Parczyńska, Monika Salomon, Elżbieta Otuszevska, Marta Wawerek

Szkoła Rodzenia w Lubartowie

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej ul. Cicha 14

V zajęcia 15.30-17.30

1 godzina

1. *Połów*

- przebiegający prawidłowo i powikłania które mogą wystąpić w czasie połogu
- odżywianie i higiena w czasie połogu

2 godzina

Zajęcia z psychologiem

1 godzina - zajęcia teoretyczne: położne O/GINE – Iwona Parczyńska, Monika Salomon, Elżbieta Otuszewska, Marta Wawerek

2 godzina - psycholog – mgr Magdalena Kobyłka

VI zajęcia 14.00 – 16.00

1 godzina

1. *Noworodek*

- pielęgnacja noworodka

2 godzina

2. *Karmienie naturalne:*

- zalety karmienia piersią dla dziecka i matki,
- przygotowanie do karmienia piersią,
- korzyści wynikające z wczesnego kontaktu „ciała do ciała”, wczesnego rozpoczęcia karmienia piersią, systemu „rooming in” oraz karmienia na żądanie,
- cechy prawidłowego karmienia piersią i pozycje dogodne do karmienia, cechy skutecznego karmienia piersią,
- wsparcie matki karmiącej,
- profilaktyka i leczenie najczęstszych zaburzeń laktacji (nawał, zastój, bolesne brodawki),
- negatywne aspekty karmienia sztucznego.

1 godzina – zajęcia teoretyczno-praktyczne – pielęgniarka oddziałowa Barbara Szych

2 godzina - zajęcia teoretyczno-praktyczne – położna Agnieszka Jamroży, Certyfikowany Doradca Laktacyjny

VII zajęcia 14.00 – 16:00

1 godzina

1. stany przejściowe noworodka
2. badania i szczepienia wykonywane w szpitalu
3. objawy budzące niepokój rodziców

2 godzina

1. *Prezentacja oddziału i personelu lekarskiego i położniczego*
2. *Pytania i odpowiedzi,*
3. *Zakończenie zajęć.*

1 godzina – zajęcia teoretyczne: lek. med. Wiesława Królikowska – Dybiec

2 godzina - położne O/GINE – Iwona Parczyńska, Monika Salomon, Elżbieta Otuszewska, Marta Wawerek