



Program kursu Szkoły Rodzenia

**w ramach zadania w zakresie promocji zdrowia polegającego
na prowadzeniu edukacji przedporodowej dla mieszkańców Suwałk**

1. Higiena ciąży/ omawianie fizjologii i patologii kobiet w ciąży - wykład
2. Przygotowanie do rozpoznania początku porodu - wykład
3. Poród – omawianie I, II, III, IV okresu porodu – ćwiczenia
4. Połóg, omawianie fizjologii i patologii tego okresu - wykład
5. Pielęgnacja noworodka tj . przygotowanie wyprawki noworodkowej, przygotowanie domu na przyjęcie noworodka, przewijanie, kąpiel i pielęgnacja noworodka , omawianie zasad higieny w trakcie pobytu w Szpitalu i w warunkach domowych - zajęcia teoretyczne i ćwiczenia z lalką,
6. Karmienie naturalne tj. fizjologia i patologia laktacji, nauka prawidłowego przystawiania noworodka do piersi, prawidłowe odżywianie matki w trakcie laktacji – zajęcia teoretyczne i ćwiczenia z lalką
7. Spotkanie z lekarzem neonatologiem tj.
8. Omówienie fizjologii okresu noworodkowego, omawianie stanów przejściowych noworodka, szczepienia , zasady postępowanie z noworodkiem w domu
9. Przekazywanie informacji o ćwiczeniach możliwych do wykonywania w sposób nie zagrażający przyszłej matce i dziecku
10. kształtowanie prozdrowotnych postaw i przeciwdziałanie antyzdrowotnym zachowaniom przyszłych rodziców w okresie przedkoncepcyjnym, w czasie ciąży i opieki nad niemowlęciem i małym dzieckiem, - wykład
11. spotkanie z lekarzem ginekologiem , spotkanie z lekarzem neonatologiem
12. Pierwsza pomoc , omawianie zasad pierwszej pomocy w stanach nagłych u dorosłych i u dzieci
13. Zapoznanie się ze strukturą Szpitala tj. Odwiedziny Oddziału Ginekologii, Patologii Ciąży i Położnictwa, odwiedziny sal porodowych, Oddziału Neonatologii zapoznanie się z warunkami jakie panują na tych oddziałach omówienie czasu pobytu pacjenta w szpitalu.

ĆWICZENIA W SZKOLE RODZENIA

- ćwiczenia ogólnoustrojowe
- ćwiczenia oddechowe
- ćwiczenia relaksacyjne
- symulacja parcia

Projekt jest finansowany z budżetu Miasta Suwałk



Ankieta

osiągniętych rezultatów zadania w zakresie promocji zdrowia polegającego na prowadzeniu edukacji przedporodowej dla mieszkańców Suwałk

Czy w wyniku udziału w kursie:	Tak	Nie
Została Pani przygotowana do porodu naturalnego i nowej roli jaką jest rodzicielstwo?		
Uświadomiono Panią jak wielką rolę odgrywają prozdrowotne zachowania w czasie ciąży tj. , odżywianie, ćwiczenia?		
Uświadomiono Panią o ryzykach jakie niosą za sobą zła dieta i używki?		
Zdobyła Pani niezbędne informacje dotyczące rozwoju płodu, przebiegu ciąży, porodu, połogu?		
Wymieniała się Pani doświadczeniami między uczestniczkami?		
Zdobyła Pani niezbędną wiedzę na temat w jaki sposób unikać komplikacji podczas porodu, kiedy należy wykonać cesarskie cięcie i jak się przed nim uchronić?		
Nauczyła się Pani rozpoznawać kiedy rozpoczyna się akcja porodowa i kiedy należy jechać do szpitala?		
Wie Pani co robić, gdy nadchodzą skurcze i jak radzić sobie z bólem?		
Zostały udzielone informacje jak powinna zachowywać się osoba towarzysząca podczas porodu?		
Zdobyła Pani wiedzę dot. podstawowych problemów opieki nad noworodkiem i laktacji?		
Uzyskała Pani przydatne rady jak utrzymać dobre relacje z partnerem po porodzie, kiedy dziecko absorbuje całą uwagę i czas, jak rozpoznać symptomy i jak sobie radzić z depresją poporodową?		
Nauczyła się Pani pielęgnacji noworodka?		

*Prosimy o zaznaczenie krzyżykiem odpowiedzi.

Projekt jest finansowany z budżetu Miasta Suwałk