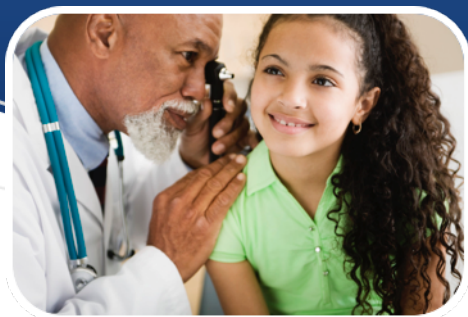


Do szkoły rodzenia najlepiej zapisać się **około 22 tygodnia ciąży**, kiedy brzusek nie ciąży zbyt przyszyj Mamie i ma ona chęć do współpracy. Szkołę dobrze jest zakończyć 3-4 tygodnie przed terminem porodu, żeby być przygotowanym jeśli poród zacznie się wcześniej.

Zapisy do Szkoły Rodzenia odbywają się telefonicznie i indywidualnie.

Sala Porodowa: tel. (44)
685 47 83 – całodobowo

Poradnia „K”- poniedziałek-
piątek: 8:00-14:00



Korzyści wynikające z uczestnictwa w zajęciach szkoły rodzenia:

- oswojenie lęku przed porodem (również lepsze zrozumienie tego, co będzie się działo na sali porodowej i po porodzie),
- nabycie niezbędnych umiejętności potrzebnych w czasie porodu,
- zdobycie wiedzy i umiejętności w zakresie opieki nad dzieckiem i karmienia piersią,
- kontakt z innymi kobietami w ciąży,
- umacnianie się więź partnerska poprzez wspólne przeżywanie ciąży i porodu.



SZKOŁA RODZENIA



W części wykładowej omawiamy:

- fizjologię porodu, rolę hormonów i ich związek z emocjami

- sposoby radzenia sobie z bólem

- w jaki sposób można pogłębić kontakt z dzieckiem przed narodzeniem

- jaka jest rola osoby towarzyszącej przy porodzie

- poród przez cięcie cesarskie

- kiedy należy zgłosić się do szpitala, co ze sobą zabrać

- jak zadbać o siebie w porożu

- jak zmienia się kobieta i cała rodzina po urodzeniu dziecka

- zalety karmienia piersią

„Wraz ze zbliżającym się terminem porodu Twoje myśli krążą coraz częściej wokół tego wydarzenia. Jednak nawet najbardziej fachowe książki i porady mogą nie wystarczyć w chwili, gdy się zacznie...”

Celem programu naszej szkoły jest wszechstronne przygotowanie kobiety ciężarnej i osoby towarzyszącej do bezpiecznego odbycia aktywnego porodu z wykorzystaniem naturalnych metod łagodzenia bólu porodowego, porożu, opieki nad noworodkiem i karmienia naturalnego.

„Troska o dziecko jest pierwszym i podstawowym sprawdzianem stosunku człowieka do człowieka.”

Kursy odbywają się cyklicznie- jeden cykl to 5-6 spotkań po 2 godziny.

Program ćwiczeń obejmuje:

- ćwiczenia oddechowe

- ćwiczenia relaksacyjne

- ćwiczenia rozciągające i rozluźniające

- ćwiczenia przygotowujące do porodu ze szczególnym uwzględnieniem ćwiczeń zapobiegających urazom krocza



W czasie zajęć praktycznych :

- przećwiczysz pielęgnację i kąpiel dziecka oraz przystawianie do piersi

W ramach kursu zwiedzisz Oddział Położniczy i Sale Porodowe, spotkasz się z lekarzami specjalistami: położnikiem i pediatrą.