

## Planowane tematy w Szkole Rodzenia

1.	<i>Moje miejsce porodu-jak wybrać szpital. Torba do szpitala. Co znaczy towarzyszyć przy porodzie. Rola osoby wspierającej. Prawa kobiet w ciąży. Prawa pacjenta w zakładach opieki zdrowotnej w Polsce. Urlop macierzyński.</i>
2.	<i>Wewnątrzmaciczny rozwój dziecka. Doświadczenia dziecka w łonie matki-kształtowanie więzi uczuciowej. Przebieg ciąży fizjologicznej. Problemy i dolegliwości występujące w ciąży oraz sposoby ich łagodzenia. Ćwiczenia Kegla.</i>
3.	<i>Zdrowy styl życia kobiety w ciąży (odżywianie ,podróżowanie ,higiena ,kosmetyki, higiena jamy ustnej, stres ,zwierzęta domowe ,użytki i inne)</i>
4.	<i>Przebieg porodu fizjologicznego. O bólu porodowym i metodach jego łagodzenia. Poród zabiegowy jako sytuacja wyjątkowa .Ocena noworodka po porodzie-skala Apgar.</i>
5.	<i>Omówienie fizjologii połogu. Zmiany zachodzące w organizmie kobiety w tym okresie. Zmiany adaptacyjne noworodka ,odruchy ,pielęgnacja skóry i pępek, kąpiel, szczepienia ochronne i inne zagadnienia dotyczące okresu noworodkowego i niemowlęcego.</i>
6.	<i>Karmienie piersią. Techniki przystawiania dziecka. Problemy związane z karmieniem naturalnym i sposoby radzenia sobie z nimi. Powrót płodności po porodzie. Badania profilaktyczne (samokontrola piersi, cytologia, zakażenie HPV).</i>
7.	<i>Spotkanie z psychologiem-„smutek mateczek” i inne stany obniżonego nastroju w okresie okołoporodowym.</i>