

Lp.	Temat	Prowadzący
1	<p data-bbox="236 98 735 127"><b>CIĄŻA – CO WARTO WIEDZIEĆ?</b></p> <ul data-bbox="236 147 735 770" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="236 147 735 322">• Zapoznanie uczestników oraz prowadzącej. Informacje organizacyjne oraz zasady korzystania ze spotkań edukacyjnych. Harmonogram spotkań edukacyjnych.</li> <li data-bbox="236 387 735 416">• Przebieg ciąży i rozwoju płodu.</li> <li data-bbox="236 436 735 533">• Sposoby radzenia sobie z najczęstszymi dolegliwościami okresu ciąży.</li> <li data-bbox="236 553 735 728">• Styl życia w okresie ciąży, zalecenia żywieniowe w ciąży, używki oraz ich wpływ na przebieg ciąży i rozwój dziecka, aktywność zawodowa w ciąży.</li> <li data-bbox="236 748 735 777">• Prawa kobiety w ciąży.</li> </ul>	mgr Izabela Ksyta-Moćko, położna rodzinna
2	<p data-bbox="236 797 735 902"><b>PIERSIĄ, BUTELKĄ CZY INACZEJ- KARMIENIE NOWORODKA I NIEMOWLĘCIA</b></p> <ul data-bbox="236 922 735 1424" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="236 922 735 983">• Różne sposoby karmienia noworodków</li> <li data-bbox="236 1003 735 1064">• Fizjologia laktacji oraz budowa piersi</li> <li data-bbox="236 1084 735 1189">• Zasady prawidłowego karmienia piersią, pozycje do karmienia, wskaźniki skutecznego karmienia</li> <li data-bbox="236 1209 735 1346">• Rodzaje mlek modyfikowanych, technika karmienia mlekiem modyfikowanym, zasady karmienia sztucznego</li> <li data-bbox="236 1366 735 1424">• Wady i zalety poszczególnych sposobów karmienia</li> </ul>	mgr Izabela Ksyta-Moćko, położna rodzinna
3	<p data-bbox="236 1449 735 1509"><b>GDY KARMIENIE PIERSIĄ PRZYSPARZA KŁOPOTU</b></p> <ul data-bbox="236 1529 735 1883" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="236 1529 735 1635">• Najczęstsze problemy okresu laktacji- nawał, zastój, zapalenie, rzekomy brak pokarmu</li> <li data-bbox="236 1655 735 1715">• Co może zaburzyć laktację i jak temu zapobiec?</li> <li data-bbox="236 1736 735 1796">• Zasady odciągania i przechowywania pokarmu kobiecego</li> <li data-bbox="236 1816 735 1883">• Gdzie szukać pomocy gdy wszystkie sposoby zawodzą?</li> </ul>	mgr Izabela Ksyta-Moćko, położna rodzinna

- 4      **ZWIASTUNY PORODU**      Alicja Spychała-  
położna sali  
porodowej
- Kiedy zgłosić się do szpitala, objawy niepokojące.
  - Co ze sobą zabrać (dokumenty, badania i niezbędne rzeczy). Prawa pacjenta w zakładach opieki zdrowotnej.
  - Przyjęcie do szpitala – badania.
  - Indywidualny plan porodu.
  - Organizacja i funkcjonowanie sali porodowej, oddziału położniczego.
- 
- **PORÓD FIZJOLOGICZNY, PORÓD RODZINNY**
  - • Fizjologia porodu – standardy opieki okołoporodowej.
  - • Poród – emocje. Poród – rozegranie.
  - • Pozycje ułatwiające poród.
  - • Kontakt matki z dzieckiem „skóra do skóry”. Opieka medyczna podczas porodu.
  - • Wspólna decyzja dotycząca udziału w porodzie.
  - • Rola i zadania osoby towarzyszącej.
  - • Zakres i zasady udzielania wsparcia rodzącej.
- 5      **PORÓD AKTYWNY, PORÓD OPERACYJNY**      Alicja Spychała-  
położna sali  
porodowej
- Przygotowanie ciężarnej do świadomego i aktywnego uczestniczenia w porodzie.
  - Poród aktywny, – co to jest?
  - Korzyści dla matki i dziecka wynikające z aktywnego rodzenia. Pozycje stosowane w 1 i 2 okresie porodu.
  - Czy poród musi boleć?
  - Znieczulenie podczas porodu. Środki łagodzące ból porodowy.
  - Czy zawsze konieczne jest nacięcie krocza?
  - Cięcie cesarskie - zalety i wady

- 6 **NOWORODEK W SZPITALU- CO POWINIŚCIE WIEDZIEĆ?** mgr Izabela Ksyta-Moćko, położna rodzinna
- Fizjologia okresu noworodkowego- odruchy noworodkowe, fizjologiczny spadek masy ciała, stolce przejściowe, żółtaczka fizjologiczna
  - Stany adaptacyjne noworodka
  - Opieka nad noworodkiem w szpitalu- pierwsze badanie, szczepienia, badania profilaktyczne
  - Formalności związane z urodzeniem dziecka
  - Jak wrócić do domu?
- 7 **SPOTKANIE Z FIZJOTERAPEUTĄ**
- 8 **NOWORODEK W DOMU- CO WAS CZEKA?** mgr Izabela Ksyta-Moćko, położna rodzinna
- Przygotowanie domu na przybycie nowego lokatora, lista rzeczy, które mogą się przydać
  - Pielęgnacja noworodka, układanie dziecka do snu, technika kąpieli noworodka, przewijania i noszenia
  - Pierwszy spacer
  - Podstawy pierwszej pomocy u noworodka i niemowlęcia
- 9 **KOBIETA PO PORODZIE – CZYM JEST POŁÓG?** mgr Izabela Ksyta-Moćko, położna rodzinna
- Przebieg połogu
  - Jak dbać o siebie w okresie połogu – higiena, lista rzeczy mogących się przydać
  - Emocje w okresie poporodowym
  - Powrót płodności po porodzie
  - Opieka nad kobietą w połogu – rola i zadania położnej rodzinnej
- SZCZEPIENIA DZIECKA**
- Pierwsza wizyta z dzieckiem u lekarza- o czym warto pamiętać?
  - Pierwsze szczepienia w przychodni- czym jest kalendarz szczepień

- Kiedy konieczna jest wizyta u pediatry?