

PROGRAM TEMATYCZNY REALIZOWANY W SZKOLE RODZENIA PRZY CENTRUM MEDYCZNYM W ŁAŃCUCIE

I ZAJĘCIA ORGANIZACYJNE (ok. 1 godz. 15 min.)

1. Prawa i obowiązki kobiety ciężarnej

- aktualne standardy opieki okołoporodowej (terminy obowiązkowych i bezpłatnych badań obowiązkujących w ciąży, karta praw kobiety ciężarnej, rodzącej oraz matki i dziecka podczas pobytu w szpitalu)
- przybliżenie opieki położnej środowiskowej nad ciężarną i lekarza rodzinnego nad matką i dzieckiem

2. Standardy pracy w Oddziale Ginekologiczno-Położniczym w Centrum Medycznym w Łańcucie (wybór odpowiedniego miejsca do porodu)

- kontrowersyjne procedury okołoporodowe (golenie sromu, lewatywa, nacięcie krocza)

3. Spotkanie informacyjne z konsultantem medycznym Polskiego Banku Komórek Macierzystych województwa podkarpackiego (film)

II ZAJĘCIA – HIGIENA CIĄŻY (ok. 1 godz. 15 min.)

3. Higiena trzeciego trymestru ciąży oraz stany zagrożenia w ciąży.

- zmiany zachodzące w organizmie kobiety w czasie ciąży
- najczęstsze dolegliwości trzeciego trymestru, jak sobie z nimi radzić
- **zasady odżywiania oraz aktywność fizyczna w okresie ciąży**

III ZAJĘCIA – ZWIASTUNY PORODU (ok. 1 godz. 15 min.)

4. Omówienie zwiastunów zbliżającego się porodu oraz objawów rozpoczynającego się porodu (przygotowanie niezbędnych rzeczy do szpitala)

5. **Przygotowanie mięśnia dna miednicy i krocza do porodu**

IV ZAJĘCIA - PORÓD (ok. 1 godz. 15 min.)

6. Poród:

- omówienie porodu aktywnego i pozycji wertykalnych
- omówienie zasad i przebiegu porodu do wody
- prezentacja pozycji do porodu
- technika oddechu torem przeponowym
- **kompresja miednicy w I okresie porodu**
- technika parcia
- farmakologiczne i nefarmakologiczne sposoby uśmierzania i łagodzenia bólu porodowego
- wykorzystanie sprzętu pomocniczego do porodu (piłka, worek Sacco, sznur porodowy, materac, drabinki, **szal Rebozo**)
- rola i zadania osoby towarzyszącej w czasie porodu

7. Porody zabiegowe:

- poród przez cięcie cesarskie, wskazania
 - indukcja i preindukcja porodu
-

V ZAJĘCIA – KARMIENIE PIERSIĄ (ok. 1 godz. 15 min.)

8. Fizjologia laktacji:

- korzyści i zalety dla matki i dziecka płynące z karmienia naturalnego
 - mechanizm produkcji mleka kobiecego (odruch prolaktynowy i oksytocynowy)
 - techniki prawidłowego przystawienia noworodka do piersi
 - pozycje matki w czasie karmienia
 - najczęstsze problemy laktacyjne (nawał pokarmu, zablokowanie przewodu wyprowadzającego, zapalenie piersi, popękane i bolesne brodawki, płaskie, fizjologiczne kryzysy laktacyjne)
 - dieta w okresie laktacji
 - alternatywne metody karmienia, ręczne odciąganie pokarmu i jego przechowywanie
 - cechy prawidłowego przystawiania dziecka do piersi
 - ocena skuteczności karmienia - zasady działania banków mleka kobiecego
 - przeciwwskazania do karmienia naturalnego
-

VI ZAJĘCIA – PIELĘGNACJA NOWORODKA (ok. 1 godz. 15 min.)

9. Pielęgnacja noworodka:

- omówienie postępowania z noworodkiem bezpośrednio po porodzie na Sali Porodowej
 - procedury medyczne obowiązujące po porodzie
 - znaczenie kontaktu „ skóra do skóry” i pierwszego przystawienia noworodka do piersi
 - stany przejściowe u noworodka
 - rola i fizjologia skóry i standardy postępowania pielęgnacyjnego
 - badania przesiewowe u noworodka
 - techniki pielęgnacji dziecka (ubieranie, rozbieranie, sucha kąpiel)
 - rola mazi płodowej
 - problem ulewania
 - kolka niemowlęca
-

VII ZAJĘCIA – KĄPIEL NOWORODKA (ok. 1 godz. 15 min.)

10. Pielęgnacja noworodka:

- zasady bezpiecznej kąpieli noworodka
- niezbędnik do kąpieli
- kosmetyki do pielęgnacji skóry dziecka
- przewijanie i zmiana bielizny
- najczęstsze błędy popełniane podczas kąpieli
- pierwsza pomoc (bezdech, zachłyśnięcie)

VIII ZAJĘCIA - POŁÓG (ok. 1 godzina 15 min.)

11. Fizjologia połogu:

- omówienie zmian zachodzących w organizmie matki po porodzie

- przygotowanie do samoobserwacji i samoopieki w połogu
- omówienie zasad higieny obowiązujących w czasie połogu (pielęgnacja rany krocza i rany pooperacyjnej)
- powrót do aktywności fizycznej po porodzie naturalnym i zabiegowym
- patologia połogu (omówienie najczęstszych powikłań występujących w połogu)

12. Psychologiczne aspekty ciąży i połogu

- decyzja o porodzie z osobą bliską
- nowe role w rodzinie, emocje obojga rodziców,
- potrzeby emocjonalne dziecka (kanguirowanie, przytulanie)
- zmiany nastrojów w połogu (zespół „Baby Blues”, depresja poporodowa)
- sposoby odnalezienia się matki i ojca w nowej roli społecznej

*Opracowały: Małgorzata Mirecka, Milena Cieślachowska
Łańcut, aktualizacja 22.05.2023r.*

