



PRZYGOTOWANIE FIZYCZNE DO PORODU – SPOTKANIE Z FIZJOTERAPEUTĄ *(rozpoczyna się od II zajęć)*

1. HIGIENA CIĄŻY (ok. 45 minut)

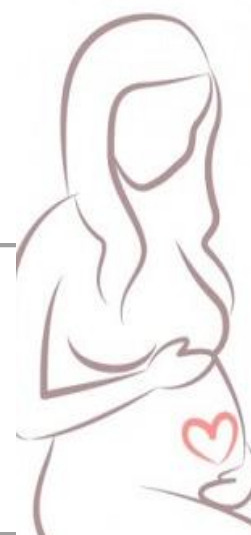
- Sylwetka kobiety ciężarnej okiem fizjoterapeuty
 - Prawidłowa postawa ciała jako trening
 - Rozejście mięśnia prostego brzucha – na czym polega?
 - Rola mięśni dna miednicy
 - Dobre nawyki dnia codziennego jako profilaktyka dolegliwości związanych z ciążą i porodem
 - Ćwiczenia przygotowujące ciało do porodu
-

2. I FAZA PORODU (ok. 45 minut)

- Ćwiczenia na zmęczone i opuchnięte nogi
 - Ćwiczenia i aktywności rozluźniające mięśnie dna miednicy
 - Techniki rozluźniające w ciąży i podczas porodu stosowane przez partnera
 - Nauka oddychania torem przeponowym
-

3. II FAZA PORODU (ok. 45 minut)

- Oddech w I i II fazie porodu
 - Wokalizacja w porodzie czyli co mają stopy i gardło z miednicą?
 - Pozycje wertykalne
 - Ćwiczenia rozciągające
-



4. KARMIENIE PIERSIĄ (ok. 45 minut)

- Pozycje do karmienia - prezentacja
 - Bezpieczne sposoby noszenia dziecka
-

5. NOWORODEK – PIELĘGNACJA i KĄPIEL (ok. 45 minut)

- Masaż Shantala
 - Prawidłowe techniki noszenia noworodka i w czasie czynności pielęgnacyjnych
 - podtrzymywanie noworodka podczas kąpieli
 - Czerwone flagi czyli kiedy i z czym udać się do specjalisty?
-

6. POŁÓG (ok. 45 minut)

- Blizna krocza i po cc – na co warto zwrócić uwagę?
- Pionizacja po porodzie
- Ćwiczenia przeciwzakrzepowe
- Aktywizacja mięśni dna miednicy po porodzie
- Leżenie na brzuchu po porodzie – czy warto i dlaczego?

- Powrót do formy po porodzie – od jakich aktywności budujemy sylwetkę po ciąży i czego unikać?

*Opracowały: Katarzyna Gwizdak
Łańcut, aktualizacja 22.05.2023r.*