

Terminy spotkań w Szkole Rodzenia

Cykl od 21 sierpnia 2017 – 16 października 2017

I spotkanie – poniedziałek 21.08.2017

Ciąża w zgodzie z naturą. Jak zmienia się moje ciało. Warunki dziecka pod sercem mamy. Opieka prenatalna.

II spotkanie – środa 23.08.2017

Zajęcia praktyczne. Prawidłowa postawa w ciąży. Zestaw ćwiczeń ogólnie usprawniających.

Ćwiczenia oddechowe torem przeponowym

III spotkanie – poniedziałek 28.08.2017

Zdrowa dieta dla kobiet w ciąży. Bezpieczne zioła. Właściwe odżywianie – w jaki sposób służy Tobie, w jaki sposób służy dziecku?
Bezwarunkowo wykluczone z jadłospisu

IV spotkanie – środa 30.08.2017

Masaż klasyczny karku oraz odcinka lędźwiowo-krzyżowego kręgosłupa. Pozycje wypoczynkowe w trakcie trwania ciąży oraz podczas porodu. Zajęcia z osobą towarzyszącą.

V spotkanie – poniedziałek 4.09.2017

Fizjologia porodu. Rola osoby towarzyszącej. Plan porodu

VI spotkanie – środa 6.09.2017

Nauka świadomego napinania i rozluźniania mięśni. Utrwalanie ćwiczeń oddechowych. Ćwiczenia Kegla.

VII spotkanie – poniedziałek 11.09.2017

Urodził się człowiek. Stany przejściowe u noworodka. Szczepienia ochronne.

VIII spotkanie – środa 13.09.2017

Rola wizualizacji. Trening relaksacyjny. Arteterapia. Zajęcia z partnerem.

IX spotkanie – poniedziałek 18.09.2017

Kąpiel noworodka

X spotkanie środa 20.09.2017

Noworodek – pierwsza pomoc. Masaż Shantala.

XI spotkanie – poniedziałek 25.09.2017

Rehabilitacja dziecięca - BOBATH

XII spotkanie środa 27.09.2017

Utrwalenie poznanych ćwiczeń ogólnousprawniających, oddechowych i relaksacyjnych

XIII spotkanie środa 2.10.2017

Zalecenia ruchowe na czas połogu (z uwzględnieniem porodu fizjologicznego i cięcia cesarskiego)

XIV spotkanie poniedziałek 4.10.2017

Karmienie piersią. Jak powstaje pokarm. Wskaźniki skutecznego karmienia. Siatka centylowa.

XV spotkanie środa 9.10.2017

Spotkanie z psychologiem. Zajęcia z partnerem.

XVI spotkanie poniedziałek 11.10.2017

Problemy z karmieniem naturalnym. Jak sobie radzić z nawałem, zastojem, stanem zapalnym piersi. Połóg

XV spotkanie środa 16.10.2017

Spotkanie z prawnikiem – p. Kazimierą Wijatyk-Kubicką

Zajęcia teoretyczne odbywają się w poniedziałki o godzinie 16.00 w Sali 202 – II piętro

Zajęcia na sali gimnastycznej w środy o 18.00 – II piętro (obowiązuje dres i obuwie sportowe)

Panie w ciąży (powyżej 21 tygodnia), zadeklarowane do położnej uczestniczą w zajęciach bezpłatnie.

Odpłatność za osobę towarzyszącą obecną na zajęciach teoretycznych bądź praktycznych wynosi 25 zł za jedno spotkanie (istnieje możliwość uczestnictwa w wybranych zajęciach. Wskazane jest jednak: przebieg porodu, kąpiel noworodka, wizualizacja, masaż klasyczny)

Płatność za uczestnictwo w spotkaniach - w kasie ZOZ-u (rejestracja)

Uczestnictwo na podstawie paragonu.

Telefon kontaktowy 608432 714

