

Szkoła Rodzenia przy Zespole Opieki Zdrowotnej w Nysie ul. Bohaterów Warszawy 34 [saj both@zoznysa.pl](mailto:both@zoznysa.pl)

Adresowana do rodziców pragnących świadomego przygotowania do macierzyństwa i aktywnego porodu. Przygotujemy rodziców do porodów rodzinnych.

Jeszcze przed przyjściem maleństwa na świat nauczysz się jak o nie zadbać. Pomoże Ci w tym szkoła rodzenia. Będziesz potrafiła radzić sobie ze skurczami i dobrze przygotujesz się do porodu. Nauczymy technik relaksacyjnych, łagodzących bóle porodowe. Omówimy prawidłowe zachowania w trakcie porodu. Wytłumaczymy jak zajmować się dzieckiem po porodzie i jak dbać o higienę w czasie porodu.

Spotkasz się z:

- ginekologiem
- neonatologiem
- dietetykiem
- konsultantem laktacyjnym

W trakcie zajęć praktycznych - warsztatach ćwiczymy na lalkach

- kąpiel noworodka, przewijanie
- techniki karmienia piersią
- kangurowanie
- masaż antykolkowy

Na spotkaniach dowiesz się o:

- fizjologii porodu i porodu
- prawidłowej diecie i suplementacji diety kobiety ciężarnej
- zmianach zachodzących w organizmie kobiety ciężarnej
- sposobach farmakologicznych zniesienia bólu porodowego
- stanach przejściowych u noworodka
- szczepieniach ochronnych noworodka, testach przesiewowych
- zaletach karmienia naturalnego
- komórkach macierzystych z krwi pępowinowej

CO ZABRAĆ ZE SOBĄ DO SZPITALA

-

KARTĘ PRZEBIEGU CIĄŻY

-

WYNIK GRUPY KRWI i POSIADANE WYNIKI BADAŃ
DODATKOWYCH

-

DOWÓD OSOBISTY

-

PLAN PORODU

-

RĘCZNIKI NA CODZIENNĄ WYMIANĘ (1 duży , 2 małe)

-

PANTOFLE RANNE – SCHLUDNE, CZYSTE

-

SKARPETY

-

WKŁADY POPORODOWE - 2 opakowania

-

KOMPLET SZTUĆCÓW

-

SZKLANKA / KUBEK

-

WODA NIEGAZOWANA

-

KOSZULA NOCNA ROZPINANA Z PRZODU – 2 szt.

-

SZLAFROK

-

ZEGAREK ,

* BIELIZNA OSOBISTA JEDNORAZOWA- (dostępne w aptekach –figi)

Dla dziecka : chusteczki nawilżane , 2 pary skarpetek .

Z CZYM ZGŁOSIĆ SIĘ PO ODBIÓR DZIECKA

-

koszulka lub body -1szt.

-

kaftanik -1szt.

-

Sweterek -1szt.

-

Śpiochy -1szt.

-

Jednoczęściowy pajacyk -1szt

-

Czapeczka płócienna -1szt.

-

- / / - wełniana -1szt.

-

Pieluchy + 1pieluszka jednorazowa -3szt.

-

Kocyk w powłoczce lub rożek

Kursy Szkoły Rodzenia

ZOZ Nysa

☐☐ Zajęcia odbywają się dwa razy w tygodniu
Sala wykładowa☐☐ (obok stołówki szpitalnej)

□□□□□□□□ □

□□□□□□□□ □ - Rozpoczęcie zajęć o godz .15.00

czwartek Rozpoczęcie kursów :

04.06.2020r. □

□□□□ □

□□□□□

{gallery}szkola_rodzenia{/gallery}