

## Edukacja przedporodowa

Spotkanie 1 – **indywidualne** – 20 minut

- Zapoznanie się, omówienie planu edukacji przedporodowej
- Zebranie wywiadu dotyczącego ogólnego stanu zdrowia i przebiegu ciąży

Spotkanie 2 – **grupowe** – 60 minut

### Przygotowanie do porodu

- Standard Opieki Okołoporodowej – omówienie.
- Wybór miejsca do porodu.
- Dolegliwości w ciąży i sposoby radzenia sobie z nimi.
- Mięśnie dna miednicy – przygotowanie krocza do porodu.
- Objawy niepokojące w okresie ciąży.
- Formalności po porodzie.

Spotkanie 3 – **grupowe** – 60 minut

### Torba do szpitala, wyprawka dla mamy i dziecka

- Torba do porodu.
- Wyprawka dla mamy i dziecka.
- Przygotowanie emocjonalne do porodu.
- Jak rozpoznać początek porodu?
- Plan porodu – co to takiego?

Spotkanie 4 – **grupowe** – 60 minut

### Laktacja cz.1

- Fizjologia laktacji.
- Zalecenia WHO.
- Karmienie piersią a karmienie butelką.
- Zalety karmienia piersią dla mamy i noworodka.
- Skład mleka mamy.
- Skąd wiemy, że noworodek się najada – wskaźniki skutecznego karmienia.
- Technika karmienia.
- Pozycje do karmienia piersią.
- Karmienie piersią w pierwszych dobach po porodzie.

Spotkanie 5 – **grupowe** – 60 minut

Laktacja cz. 2

- Problemy w laktacji.
- Przyjmowanie leków w okresie laktacji.
- Jak stymulować laktację?
- Laktator – czy to potrzebne?
- Menu kobiety karmiącej.
- Przechowywanie mleka kobiecego.
- Akcesoria do karmienia piersią.

Spotkanie 6 – **grupowe** – 60 min

Noworodek cz. 1

- Procedury w szpitalu.
- Badania i szczepienia noworodka.
- Aktualny kalendarz szczepień.
- Stany przejściowe noworodka.
- Bankowanie krwi pępowinowej.
- Skóra noworodka – zmiany skórne i jak sobie z nimi radzić.
- Odruchy noworodkowe.
- Domowa apteczka.

Spotkanie 7 – **indywidualne** – 40 min

Noworodek cz. 2

- Kąpiel noworodka.
- Pielęgnacja kikuta pępowiny.
- Zasady przyjaznej pielęgnacji.
- Technika zakładania ubranek.
- Nauka podnoszenia i noszenia noworodka.
- Stany nagłe – bezdech, zachłyśnięcie. RKO noworodka.

Spotkanie 8 – **grupowe** – 60 min

Noworodek cz. 3

- Czemu dziecko płacze?
- Pierwszy spacer.
- Jak ubierać malucha?
- Sen dziecka.
- Rozwój małego dziecka. Jak go wspierać?
- Chustonoszenie, wielopieluchowanie – od czego zacząć?

Spotkanie 9 – **grupowe** – 60 min

Poród cz. 1

- Kiedy zaczyna się poród?
- Kiedy jedziemy do szpitala?
- Procedury na izbie przyjęć.
- Nasze prawa w trakcie porodu.
- Farmakologiczne i niefarmakologiczne metody łagodzenia bólu porodowego.
- Rola osoby towarzyszącej podczas porodu.

Spotkanie 10 – **grupowe** – 60 min

Poród cz. 2

- Jak przebiega poród? Etapy porodu.
- Indukcja porodu – omówienie.
- Poród aktywny – co to oznacza?
- Ochrona krocza.
- Pozycje wertykalne.
- Ból w porodzie.
- Oddech podczas porodu.
- Emocje w trakcie porodu.
- Wspólne uzupełnienie i omówienie planu porodu.

Spotkanie 11 – **grupowe** – 60 min

Poród cz. 3

- Cięcie cesarskie – wskazania, przebieg operacji.
- Noworodek a poród drogą cięcia cesarskiego.
- Połóg po cięciu cesarskim.

Spotkanie 12 – **grupowe** – 60 min

Połów

- Fizjologia połogu.
- Emocje w okresie połogu.
- Aktywność w połogu.
- Objawy niepokojące.
- Gdzie szukać wsparcia?
- Formalności po porodzie – przypomnienie.
- Polecane strony Internetowe.
- Przebieg wizyty patronażowej położnej.