

# SZKOŁA RODZENIA

PRZY ODDZIALE  
GINEKOLOGICZNO - POŁOŻNICZYM  
SZPITALA im. JANA PAWŁA II  
ul. ŻEROMSKIEGO 28  
29-100 WŁOSZCZOWA  
tel. 041-38-83-748



## INFORMATOR

**„Wraz ze zbliżającym się terminem porodu Twoje myśli krążą coraz częściej wokół tego ważnego wydarzenia. Jednak nawet najbardziej fachowe książki i porady mogą nie wystarczyć w chwili, gdy się zacznie... „**

*Jeżeli bardzo pragniemy dziecką i cieszymy się z jego zaistnienia zrobimy wszystko aby ułatwić mu drogę na świat.*

### **Przygotowanie w szkole rodzenia przynosi wymierne korzyści:**

- ❖ łagodzi stres związany z porodem, a tym samym skraca czas trwania porodu
- ❖ daje większą wiedzę , a tym samym pewność siebie
- ❖ zmniejsza lęk przed nieznanym
- ❖ zapewnia świadomy udział w porodzie
- ❖ dzięki dobrej współpracy z personelem sali porodowej zmniejsza się konieczność interwencji medycznej
- ❖ po porodzie karmienie naturalne i powrót do pełnej sprawności przebiega znacznie łatwiej
- ❖ nawiązują się znajomości ( przyjaźnie) z osobami w takiej samej sytuacji
- ❖ umacnia się więź partnerska poprzez wspólne przeżywanie ciąży i porodu.

### **KORZYSTANIE ZE SZKOŁY RODZENIA JEST BEZPŁATNE**

#### **Zgłaszając się do szkoły rodzenia powinnaś:**

- ❖ mieć przyzwolenie lekarza na ćwiczenia
- ❖ posiadać wygodny strój do ćwiczeń (dres i obuwie)

Uczestnictwo w zajęciach potwierdzone zostanie wpisem do karty ciąży . Zajęcia prowadzi położna.

## **Program zajęć w szkole rodzenia obejmuje:**

1. Zapoznanie rodziców oczekujących przyjścia na świat ich dziecka z przebiegiem ciąży, porodu i porożu.
2. Naukę oddychania torem przeponowym z uwzględnieniem przebiegu fali skurczowej oraz ćwiczenie umiejętności relaksu jako przygotowanie do pierwszego okresu porodu.
3. Wyuczenie bezdechu w ramach przygotowania do umiejętnego zmobilizowania sił wydalających (parcia) w drugim okresie porodu.
4. Prowadzenie gimnastyki ogólnokształtującej oraz ćwiczeń ułatwiających usprawnienie w okresie poporodowym.
5. Uwrażliwienie rodziców na pogłębianie kontaktu z dzieckiem w okresie przednarodzinowym.
6. Praktyczne zapoznanie się z zasadami pielęgnacji noworodka oraz zasadami naturalnego karmienia.

**Kurs liczy 10 spotkań 1,5-godzinnych (30 minut pogadanki i 60 minut ćwiczeń). Zajęcia odbywają się raz w tygodniu, w budynku przychodni szpitala, na I piętrze w sali numer 22 po uzgodnieniu telefonicznym.**

### **Zgłaszając się do porodu powinnaś posiadać:**

- Kartę przebiegu ciąży
- Legitymację ubezpieczeniową
- Dowód osobisty
- Wynik oznaczenia grupy krwi
- Plan porodu

## Program Szkoły Rodzenia

### 1. **Spotkanie organizacyjne.**

Rozwój dziecka w okresie wewnątrzmacicznym. Ćwiczenia ogólnokształtujące nauka oddychania torem przeponowym, relaksacja.

### 2. **Higiena i odżywianie w ciąży.**

Ćwiczenia ogólnokształtujące nauka oddychania torem przeponowym w przyspieszonym rytmie, relaksacja.

### 3. **Kiedy zgłosić się do porodu?.**

Ćwiczenia ogólnokształtujące nauka oddychania w rytm fali skurczowej w I fazie I okresu porodu relaksacja.

### 4. **Schemat bólu w porodzie**

Ćwiczenia ogólnokształtujące utrwalanie oddychania w I fazie I okresu porodu, relaksacja.

### 5. **Okresy porodu.**

Ćwiczenia ogólnokształtujące oddychanie w I fazie I okresu porodu i oddychanie w rytm fali skurczowej w II fazie I okresu porodu, relaksacja.

### 6. **Połów.**

Ćwiczenia ogólnokształtujące utrwalanie oddychania w II fazie I okresu porodu, relaksacja.

### 7. **Karmienie naturalne noworodka.**

Ćwiczenia ogólnokształtujące utrwalanie oddychania w I i II fazie I okresu porodu, nauka oddychania w rytm fali skurczowej III fazy I okresu porodu, relaksacja.

### 8. **Pielęgnacja noworodka.**

Ćwiczenia ogólnokształtujące utrwalanie oddychania we wszystkich fazach I okresu porodu, nauka bezdechu (20 sekund), relaksacja.

### **9. Kąpiel noworodka.**

Ćwiczenia ogólnokształtujące utrwalanie oddychania we wszystkich fazach I okresu porodu, nauka bezdechu (2x20 sekund), relaksacja.

### **10. Problemy pielęgnacyjne nad noworodkiem.**

Ćwiczenia ogólnokształtujące utrwalanie oddychania we wszystkich fazach I okresu porodu, nauka bezdechu (3x20 sekund), relaksacja.

### **11. Spotkanie z lekarzem – odpowiedzi na przygotowane przez kursantki pytania.**

Ćwiczenia ogólnokształtujące utrwalanie oddychania we wszystkich fazach I okresu porodu, nauka parcia i markowane parcie podczas jednego skurczu partego, relaksacja.

### **12. Zwiedzanie Sali porodowej.**

Ćwiczenia ogólnokształtujące utrwalanie oddychania we wszystkich fazach I okresu porodu, nauka parcia i markowane parcie podczas jednego skurczu partego, reksacja.

### **Zgłaszając się do porodu zabierz:**

- ❖ Koszulę bawełnianą rozpinaną z przodu,
- ❖ Szlafrok,
- ❖ Kapaty,
- ❖ Sztućce,
- ❖ Przybory do mycia,
- ❖ Podpaski,
- ❖ Podkład na łóżko,
- ❖ Ligninę,
- ❖ Wodę mineralną niegazowaną,
- ❖ Pampersy – 1 op.,
- ❖ Chusteczki nawilżające,
- ❖ Linomag maść,
- ❖ Oliwkę.

### **Odbierając noworodka ze szpitala należy posiadać:**

- ❖ Koc,
- ❖ Becik lub rożek,
- ❖ Koszulkę i kaftanik,
- ❖ Sweterek i śpioszki,
- ❖ Czapeczki – 2 szt. (cieńsza i grubsza),
- ❖ Pieluchy – 4 szt.

Zgłoszenie o urodzeniu dziecka do USC we Włoszczowie należy dostarczyć w okresie do dwóch tygodni od daty urodzenia dziecka, z dowodami osobistymi i aktem małżeństwa.