

Zapraszamy na zajęcia w Szkole Rodzenia, która jest częścią projektu „Opolska Mama i Dziecko” Region północny.

Kontynuujemy wieloletnią tradycję prowadzenia edukacji przedporodowej w naszym szpitalu. Szkoła rodzenia poprzez przekazywanie specjalistycznej wiedzy, przygotowuje przyszłych rodziców do porodu, opieki nad noworodkiem oraz świadomego macierzyństwa. Położne pomogą pogłębić wiedzę przyszłych rodziców na temat ciąży, świadomego porodu, technik relaksacyjnych, metod łagodzenia bólu porodowego, technik karmienia piersią oraz pielęgnacji noworodka. Uczestnictwo w szkole rodzenia daje możliwość zapoznania się z naszym oddziałem oraz z blokiem porodowym, porozmawiania o obawach związanych z ciążą, porodem oraz lepszego przygotowania się do porodu i macierzyństwa. Zajęcia są bezpłatne. Odbywają się popołudniami – od 15.30. Z uwagi na sytuację epidemiologiczną w małych 5 osobowych grupach. Jeden cykl trwa 10 spotkań, które staramy się odbyć w miesiąc.

Na zajęcia najlepiej zapisywać się od 27-28 tygodnia ciąży. Zajęcia uzależnione są od grafiku szpitalnego naszych prowadzących położnych, z tego powodu terminy zajęć są ruchome i po uzgodnieniu są przesyłane na adres email. Więcej informacji na temat uczestnictwa w szkole rodzenia oraz zapisy pod numerem telefonu: 34/ 3509670 oraz na stronie FB Szkoła Rodzenia Olesno.

Prowadzące zajęcia:

Beata Jachec – położna, przed obroną magistra położnictwa, edukator laktacyjny, specjalista bezpieczeństwa i higieny pracy z ergonomią pracy. Pracuje na oddziale ginekologiczno – położniczym oraz bloku porodowym w Oleśnie. Wspiera kobiety podczas porodu oraz w czasie karmienia piersią. Ciągłe poszerza swoją wiedzę na tematy związane z położnictwem, uczestnicząc w szkoleniach oraz kursach. Mama 7 letniego Sebastiana i 12 letniej Sandry. W zawodzie położnej od 17 lat.

Katarzyna Dymarek – położna, magister położnictwa. Pracuje na oddziale noworodkowym. Wspiera kobiety i noworodki w czasie pobytu na oddziale. Służy swoją profesjonalną wiedzą w temacie karmienia piersią i opieką nad małym dzieckiem. Poszerza swoją wiedzę biorąc udział w licznych kursach i szkoleniach.



## TEMATY ZAJEĆ

## PROWADZĄCY

### w SZKOLE RODZENIA OLESNO

1	<p>Ciąża</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• zmiany zachodzące w organizmie kobiety w czasie ciąży i rozwój płodu w łonie mamy</li><li>• zasady prawidłowego odżywiania</li><li>• wpływ środków psychoaktywnych na przebieg ciąży i rozwój dziecka</li></ul>	Położna Beata Jacheć
2	<p>Poród</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• zwiastuny porodu</li><li>• przebieg poszczególnych okresów porodu</li><li>• rodzaje oddychania podczas porodu</li><li>• pozycje wertykalne</li><li>• rola partnera w czasie porodu</li><li>• metody łagodzenia bólu porodowego</li></ul>	Położna Beata Jacheć
3	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zasady opieki poporodowej</li><li>• Połóg</li><li>• Psychologia ciąży i porodu – stany emocjonalne, depresja poporodowa, przystosowanie się do nowej roli</li></ul>	Położna Beata Jacheć
4	<p>Karmienie piersią</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• zalety i zasady</li><li>• praktyczne aspekty ( pozycje, pielęgnacja piersi, sprzęt laktacyjny )</li><li>• wątpliwości i problemy związane z laktacją</li><li>• odżywianie matki karmiącej</li></ul>	Położna Beata Jacheć
5	<p>Powrót płodności po porodzie</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• antykoncepcja w okresie laktacji</li><li>• współżycie seksualne</li></ul> <p>Wirtualna wycieczka po Bloku Porodowym</p>	Położna Beata Jacheć
6	<p>Gimnastyka ogólnousprawniająca</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• techniki relaksacyjne</li><li>• oddychanie</li><li>• ćwiczenia przygotowujące do porodu i w porodu</li><li>• muzykoterapia i taniec</li></ul>	Fizjoterapeutka Anna Chrzęstek
7	<p>Pielęgnacja noworodka i niemowlęcia</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• kąpiel, przewijanie, ubieranie</li><li>• płacz jako forma komunikacji z rodzicami</li><li>• zajęcia warsztatowe i pokazowe</li></ul>	Położna Katarzyna Dymarek
8	<p>Pierwsza pomoc w stanach nagłych</p>	Położna Katarzyna Dymarek
9	<p>Problemy zdrowotne w okresie noworodkowym</p>	Położna Katarzyna Dymarek
10	<p>Szczepienia obowiązkowe i zalecane dla dzieci</p>	Położna Katarzyna Dymarek