

Harmonogram I kurs- stacjonarny Wrocławska Szkoła Rodzenia 2025r. Provita
od 26 stycznia do 18 marca 2026r.

Data	Zajęcia teoretyczne, ćwiczenia umiejętności
26.01.2026 poniedziałek 16.50-17.50	Rozwój dziecka w II i III trymestrze ciąży. Zachowania prozdrowotne ciężarnej wpływające na prawidłowy rozwój dziecka i stan kobiety. Dialog z nienarodzonym dzieckiem.
17.50-18.50	<i>Ćwiczenia gimnastyczne w ciąży(ogólnorozwojowe). Trening relaksacji</i>
28.01.2026 środa 16.50-17.50	Styl życia sprzyjający zdrowiu kobiety ciężarnej- aktywność fizyczna i społeczna. Zachowania niebezpieczne. Wpływ używek i nałogów na stan zdrowia ciężarnej i dziecka. Szkodliwość spożywanie alkoholu w ciąży. Płodowy Zespół Alkoholowy (FAS).
17.50-18.50	<i>Ćwiczenia gimnastyczne w ciąży(ogólnorozwojowe). Trening relaksacji</i>
02.02.2026 poniedziałek 16.50-17.50	Opieka medyczna nad ciężarną w II i III trymestrze ciąży zgodnie ze standardami opieki okołoporodowej. Monitorowanie przyrostu masy ciała. Profilaktyka depresji. Złożenie deklaracji na świadczenia położnej poz.
17.50-18.50	<i>Ćwiczenia gimnastyczne w ciąży. Ćwiczenia oddechowe . Trening relaksacji</i>
04.02.2026 środa <u>11.00-12.00</u>	<u>Higiena jamy ustnej ciężarnej, matki. Wpływ zdrowia jamy ustnej ciężarnej, matki na zdrowie jej i dziecka online</u>
16.50-17.50	Dolegliwości ciążowe w II i III trymestrze ciąży- profilaktyka, sposoby łagodzenia. Stany wymagające konsultacji lekarskiej.
17.50-18.50	<i>Ćwiczenia gimnastyczne w ciąży . Trening relaksacji</i>
06.02.2026 piątek 16.50-17.50 17.50-18.50	Psychologiczne aspekty macierzyństwa , ojcostwa. Kształtowanie się więzi emocjonalnej rodziców dzieckiem
	<i>Ćwiczenia gimnastyczne w ciąży . Trening relaksacji</i>
09.02.2026 poniedziałek 16.50-17.50	Przygotowanie mieszkania i wyprawki dla noworodka. Zakup sprzętu, środków pielęgnacyjnych i in. Przygotowanie miejsca do karmienia piersią, do pielęgnowania dziecka. Tworzenie bezpiecznego środowiska dla dziecka.
17.50-18.50	<i>Ćwiczenia gimnastyczne przygotowujące do porodu (uelastyczniające m. krocza, dna miednicy).Ćwiczenia oddechowe. Trening relaksacji</i>
11.02.2026 Środa 15.50-16.50	Objawy zbliżającego się porodu. Przygotowanie do przyjęcia do szpitala (torba dla ciężarnej, dziecka), procedura przyjęcia. Sytuacje wymagające natychmiastowej hospitalizacji
16.50-17.50	Przygotowanie ciężarnej do świadomego i aktywnego przebiegu porodu. Plan porodu. Poród rodzinny.
13.02.2026 piątek 15.50-16.50	Poród emocje –poród rozegranie. Idea holistycznego przygotowania ciała i umysłu do narodzin dziecka. Współpraca położnej z rodzicą , osobą towarzyszącą
16.50-17.50	Fizjologia porodu, poród aktywny. Pozycje wertykalne. Poród rodzinny -współpraca położnej z rodzicą, osobą towarzyszącą
17.02.2026 wtorek 16.50-17.50	Łagodzenie bólu porodowego – metody nefarmakologiczne i farmakologiczne. Rola oddechu. Cięcie cesarskie -wskazania, przebieg

17.50-18.50	<i>Ćwiczenia gimnastyczne łagodzące ból porodowy. Ćwiczenia oddechowe. Trening relaksacji</i>
18.02.2026 środa 16.50-17.50	Kontakt matki z dzieckiem „skóra do skóry” Pierwsze karmienie piersią po porodzie. Karmienie piersią jako metoda optymalnego odżywiania noworodka/niemowlęcia Zalecenia WHO. Motywowanie matki do karmienia piersią
17.50-18.50	<i>Ćwiczenia gimnastyczne przygotowujące do porodu (uelastyczniające m. krocza, dna miednicy, pozycje wertykalne). Trening relaksacji</i>
23.02.2026 poniedziałek 16.50-17.50	Opieka nad matką i dzieckiem w szpitalu. Wsparcie matki w karmieniu piersią. Stany przejściowe u noworodka. Wypis ze szpitala. Zgłoszenie do położnej poz
17.50-18.50	<i>Ćwiczenia gimnastyczne przygotowujące do porodu (uelastyczniające m. krocza, dna miednicy, pozycje wertykalne). Trening relaksacji</i>
25.02.2026 środa 16.50-17.50	Kąpiel, toaleta noworodka. Pielęgnacja skóry. Przewijanie. Zmiana pieluchy.-ćwiczenia umiejętności
17.50-18.50	<i>Ćwiczenia gimnastyczne w położu. Postępowanie z blizną po cięciu cesarskim. Trening relaksacji</i>
03.03.2026 wtorek 16.50-17.50	Kąpiel noworodka - ćwiczenia umiejętności Pielęgnowanie pępka
17.50-18.50	<i>Masaż noworodka. Trening relaksacji</i>
04.03.2026 środa 16.50-17.50	Przebieg położu-aspekty fizyczne i psychiczne. Wsparcie matki w przez ojca, rodzinę. Psychologiczne aspekty okresu położowego. Problemy emocjonalne. Depresja poporodowa-ocena położnej POZ. Powrót płodności po porodzie
17.50-18.50	<i>Ćwiczenia w okresie położu(ćwiczenie wzmacniająca kondycję matki, p. zakrzepowe). Trening relaksacji</i>
05.03.2026 czwartek 18.00-19.00	Techniki i pozycje do karmienia piersią - ćwiczenia umiejętności. Odżywianie matki karmiącej piersią
19.00-20.00	<i>Ćwiczenia gimnastyczne w położu (profilaktyka nieotrzymania moczu). Ćwiczenia relaksacyjne</i>
09.03.2026 poniedziałek 16.50-17.50	Czynniki zaburzające laktację ze strony matki, dziecka. Profilaktyka zaburzeń laktacyjnych – wsparcie laktacyjne. Karmienie mieszane, karmienie mlekiem modyfikowanym, rozszerzenie diety po 6m.życia
17.50-18.50	<i>Ćwiczenia gimnastyczne w położu(profilaktyka nieotrzymania moczu). Ćwiczenia relaksacyjne</i>
11.03.2026 środa 16.50-17.50	Wsparcie dziecka w rozwoju psycho-motorycznym. Sposoby układania, podnoszenia, przenoszenia, zmiany pozycji ciała. Kangurowanie - ćwiczenie umiejętności
17.50-18.50	<i>Ćwiczenia w okresie położu. Postępowanie z blizną po cięciu cesarskim. Trening relaksacji</i>
12.03.2026 16.50-17.50	Rozwój dziecka w okresie noworodkowym. Adaptacja pourodzeniowa. Szczepienia ochronne. Budowanie więzi rodziców z dzieckiem.

17.50-18.50	<i>Ćwiczenia gimnastyczne w położeniu (profilaktyka nieotrzymania moczu). Ćwiczenia relaksacyjne</i>
16.03.2026 poniedziałek 16.50-17.50	Dolegliwości występujące u noworodka/niemowlęcia wzbudzające niepokój rodziców. Sposób postępowania. Profilaktyka chorób wieku rozwojowego (bilanse zdrowia, szczepienia ochronne, edukacja rodziców)
17.50-18.50	Pierwsza pomoc przedmedyczna udzielana dziecku w sytuacjach nagłych. Zapewnienia bezpieczeństwa dziecka w domu
18.03.2026 środa 16.50-17.50	Zadania położnej POZ w opiece poporodowej. Zadania lekarza POZ w opiece nad dzieckiem. Organizacja opieki okołoporodowej we Wrocławiu. Aspekty prawne macierzyństwa. Zakończenie kursu

Wrocław miasto spotkań

PROGRAM FINANSOWANY PRZEZ MIASTO WROCŁAW