

**HARMONOGRAM IV KURS****WROCŁAWSKA SZKOŁA RODZENIA PROVITA OD 02 MARCA DO 27 KWIETNIA 2026R.**

DATA	ZAJĘCIA TEORETYCZNE, ĆWICZENIA UMIEJĘTNOŚCI
02.03.2026 poniedziałek 17.50-18.50  18.50-19.50	Rozwój dziecka w II i III trymestrze ciąży. Zachowania prozdrowotne ciężarnej wpływające na prawidłowy rozwój dziecka i stan kobiety. Dialog z nienarodzonym dzieckiem.  <i>Ćwiczenia gimnastyczne w ciąży(ogólnorozwojowe). Trening relaksacji</i>
10.03.2026 wtorek 17.50-18.50  18.50-19.50	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).  <i>Ćwiczenia gimnastyczne w ciąży(ogólnorozwojowe). Trening relaksacji</i>
13.03.2026 <b>piątek</b> 17.50-18.50  18.50-19.50	Dolegliwości ciążowe w II i III trymestrze ciąży- profilaktyka, sposoby łagodzenia. Stany wymagające konsultacji lekarskiej.  Objawy zbliżającego się porodu. Przygotowanie do przyjęcia do szpitala (torba dla ciężarnej, dziecka), procedura przyjęcia. Sytuacje wymagające natychmiastowej hospitalizacji
14.03.2026 <b>sobota</b> 11.30-12.30  12.30-13.30	Poród emocje –poród rozegranie. Idea holistycznego przygotowania ciała i umysłu do narodzin dziecka. Współpraca położnej z rodzicami , osobą towarzyszącą  Fizjologia porodu, poród aktywny. Pozycje wertykalne. Poród rodzinny -współpraca położnej z rodzicami, osobą towarzyszącą
17.02.2026 wtorek 17.50-18.50  18.50-19.50	Przygotowanie ciężarnej do świadomego i aktywnego przebiegu porodu. Plan porodu. Poród rodzinny  <i>Ćwiczenia gimnastyczne w ciąży . Trening relaksacji</i>
18.03.2026 środa 12.00-13.00-	<u>Higiena jamy ustnej ciężarnej, matki. Wpływ zdrowia jamy ustnej ciężarnej, matki na zdrowie jej i dziecka <b>online</b></u>
23.03.2026 poniedziałek 17.50-18.50  18.50-19.50	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  <i>Ćwiczenia gimnastyczne w ciąży. Trening relaksacji</i>
25.03.2026 środa 17.50-18.50 18.50-19.50	Łagodzenie bólu porodowego – metody niefarmakologiczne i farmakologiczne. Rola oddechu. Cięcie cesarskie -wskazania, przebieg  <i>Ćwiczenia gimnastyczne przygotowujące do porodu (<b>pozycje wertykalne</b>). Trening relaksacji</i>
27.03.2026 piątek 17.50-18.50  18.50-19.50	Psychologiczne aspekty macierzyństwa , ojcostwa. Kształtowanie się więzi emocjonalnej rodzicem dzieckiem  <i>Ćwiczenia gimnastyczne w ciąży . Trening relaksacji</i>
30.03.2026 poniedziałek 17.50-18.50  18.50-19.50	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.  <i>Ćwiczenia gimnastyczne przygotowujące do porodu (u elastyczniające m. krocza, dna miednicy, <b>pozycje wertykalne</b>). Trening relaksacji</i>
1.04.2026 środa 17.50-18.50  18.50-19.50	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  <i>Ćwiczenia gimnastyczne łagodzące ból porodowy. Ćwiczenia oddechowe. Trening relaksacji</i>

2.04.2026 czwartek 17.50-18.50  18.50-19.50	Opieka nad matką i dzieckiem w szpitalu. Wsparcie matki w karmieniu piersią. Stany przejściowe u noworodka. Wypis ze szpitala. Zgłoszenie do położnej poz  <i>Ćwiczenia gimnastyczne przygotowujące do porodu (uelastyczniające m. krocza, dna miednicy, <b>pozycje wertykalne</b>). Trening relaksacji</i>
8.04.2026 środa 17.50-18.50  18.50-19.50	Rozwój dziecka w okresie noworodkowym. Adaptacja pourodzeniowa. Szczepienia ochronne. Budowanie więzi rodziców z dzieckiem.  <i>Ćwiczenia gimnastyczne w położu. Postępowanie z blizną po cięciu cesarskim. Trening relaksacji</i>
9.04.2026 czwartek 17.50-18.50  18.50-19.50	Kąpiel, toaleta noworodka. Pielęgnacja skóry. Przewijanie. Zmiana pieluchy.-ćwiczenia umiejętności  <i>Masaż noworodka. Trening relaksacji</i>
13.04.2026 poniedziałek 17.50-18.50  18.50-19.50	Kąpiel noworodka - ćwiczenia umiejętności Pielęgnowanie pępka  <i>Ćwiczenia w okresie położu(ćwiczenie wzmacniające kondycję matki, p. zakrzepowe). Trening relaksacji</i>
15.04.2026 środa 17.50-18.50  18.50-19.50	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  <i>Ćwiczenia w okresie położu(ćwiczenie wzmacniające kondycję matki, p. zakrzepowe). Trening relaksacji</i>
16.04.2026 czwartek 17.50-18.50  18.50-19.50	Techniki i pozycje do karmienia piersią - ćwiczenia umiejętności. Odżywianie matki karmiącej piersią  <i>Ćwiczenia gimnastyczne w położu (profilaktyka nieotrzymania moczu). Ćwiczenia relaksacyjne</i>
20.04.2026 poniedziałek 17.50-18.50  18.50-19.50	Czynniki zaburzające laktację ze strony matki, dziecka. Profilaktyka zaburzeń laktacyjnych – wsparcie laktacyjne. Karmienie mieszane, karmienie mlekiem modyfikowanym, rozszerzenie diety po 6m.życia  <i>Ćwiczenia gimnastyczne w położu(profilaktyka nieotrzymania moczu). Ćwiczenia relaksacyjne</i>
21.04.2026 wtorek 17.50-18.50  18.50-19.50	Wsparcie dziecka w rozwoju psycho-motorycznym. Sposoby układania, podnoszenia, przenoszenia, zmiany pozycji ciała. Kangurowanie - ćwiczenie umiejętności  <i>Ćwiczenia w okresie położu. Postępowanie z blizną po cięciu cesarskim. Trening relaksacji</i>
23.04.2026 czwartek 17.50-18.50  18.50-19.50	Dolegliwości występujące u noworodka/niemowlęcia wzbudzające niepokój rodziców. Sposób postępowania. Profilaktyka chorób wieku rozwojowego(bilanse zdrowia, szczepienia ochronne, edukacja rodziców  Pierwsza pomoc przedmedyczna udzielana dziecku w sytuacjach nagłych. Zapewnienia bezpieczeństwa dziecku w domu
27.04.2026 poniedziałek 17.50-18.50	Zadania położnej POZ w opiece poporodowej. Zadania lekarza POZ w opiece nad dzieckiem. Organizacja opieki okołoporodowej we Wrocławiu. Aspekty prawne macierzyństwa.  <b>Zakończenie kursu</b>

**Wrocław** miasto spotkań

**PROGRAM FINANSOWANY PRZEZ MIASTO WROCŁAW**