

Harmonogram III kurs
Wrocławska Szkoła Rodzenia Stabłowice
od 06 marca do 11 maja 2026r.

Data	Zajęcia teoretyczne, ćwiczenia umiejętności
06.03.2026 piątek 17.00-18.00	Rozwój dziecka w II i III trymestrze ciąży. Zachowania prozdrowotne ciężarnej wpływające na prawidłowy rozwój dziecka i stan kobiety. Dialog z nienarodzonym dzieckiem.
18.00-19.00	<i>Ćwiczenia gimnastyczne w ciąży(ogólnorozwojowe). Trening relaksacji</i>
09.03.2026 poniedziałek 18.00-19.00	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).
19.00-20.00	<i>Ćwiczenia gimnastyczne w ciąży(ogólnorozwojowe). Trening relaksacji</i>
11.03.2026 środa 17.00-18.00	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
18.00-19.00	<i>Ćwiczenia gimnastyczne w ciąży. Ćwiczenia oddechowe . Trening relaksacji</i>
16.03.2026 poniedziałek 18.00-19.00	Dolegliwości ciążowe w II i III trymestrze ciąży- profilaktyka, sposoby łagodzenia. Stany wymagające konsultacji lekarskiej
19.00-20.00	<i>Ćwiczenia gimnastyczne w ciąży . Trening relaksacji</i>
18.03.2026 środa 9.00-10.00	Higiena jamy ustnej ciężarnej, matki. Wpływ zdrowia jamy ustnej ciężarnej, matki na zdrowie jej i dziecka on line
20.03.2026 piątek 18.00-19.00	Psychologiczne aspekty macierzyństwa , ojcostwa. Kształtowanie się więzi emocjonalnej rodziców dzieckiem
19.00-20.00	<i>Ćwiczenia gimnastyczne w ciąży . Trening relaksacji</i>
23.03.2026 poniedziałek 18.00-19.00	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.
19.00-20.00	<i>Ćwiczenia gimnastyczne przygotowujące do porodu (uelastyczniające m. krocza, dna miednicy).Ćwiczenia oddechowe. Trening relaksacji</i>
25.03.2026 środa 18.00-19.00	Objawy zbliżającego się porodu. Przygotowanie do przyjęcia do szpitala (torba dla ciężarnej, dziecka), procedura przyjęcia. Sytuacje wymagające natychmiastowej hospitalizacji
19.00-20.00	<i>Ćwiczenia gimnastyczne przygotowujące do porodu (uelastyczniające m. krocza, dna miednicy).Ćwiczenia oddechowe. Trening relaksacji</i>
30.03.2026 poniedziałek 17.00-18.00	Przygotowanie ciężarnej do świadomego i aktywnego przebiegu porodu. Plan porodu. Poród rodzinny.
18.00-19.00	Poród emocje –poród rozegranie. Idea holistycznego przygotowania ciała i umysłu do narodzin dziecka. Współpraca położnej z rodzicą , osobą towarzyszącą
01.04.2026 środa 18.00-19.00	Fizjologia porodu, poród aktywny. Pozycje wertykalne. Poród rodzinny -współpraca położnej z rodzicą, osobą towarzyszącą
19.00-20.00	<i>Ćwiczenia gimnastyczne przygotowujące do porodu (uelastyczniające m. krocza, dna miednicy, pozycje wertykalne). Trening relaksacji</i>

<p>07.04.2026 wtorek 18.00-19.00</p> <p>19.00-20.00</p>	<p>Łagodzenie bólu porodowego – metody nefarmakologiczne i farmakologiczne. Rola oddechu. Cięcia cesarskie -wskazania, przebieg.</p> <p><i>Ćwiczenia gimnastyczne łagodzące ból porodowy. Ćwiczenia oddechowe. Trening relaksacji</i></p>
<p>08.04.2026 Środa 18.00-19.00</p> <p>19.00-20.00</p>	<p>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</p> <p><i>Ćwiczenia gimnastyczne przygotowujące do porodu (uelastyczniające m. krocza, dna miednicy, pozycje wertykalne). Trening relaksacji</i></p>
<p>14.04.2026 18.00-19.00</p> <p>19.00-20.00</p>	<p>Kąpiel, toaleta noworodka. Pielęgnacja skóry. Przewijanie. Zmiana pieluchy.-ćwiczenia umiejętności</p> <p><i>Ćwiczenia gimnastyczne przygotowujące do porodu (uelastyczniające m. krocza, dna miednicy, pozycje wertykalne). Trening relaksacji</i></p>
<p>15.04.2026 środa 18.00-19.00</p> <p>19.00-20.00</p>	<p>Opieka nad matką i dzieckiem w szpitalu. Wsparcie matki w karmieniu piersią. Stany przejściowe u noworodka. Wypis ze szpitala. Zgłoszenie do położnej POZ</p> <p><i>Ćwiczenia gimnastyczne w położu. Postępowanie z blizną po cięciu cesarskim. Trening relaksacji</i></p>
<p>20.04.2026 poniedziałek 18.00-19.00</p> <p>19.00-20.00</p>	<p>Kąpiel noworodka - ćwiczenia umiejętności .Pielęgnowanie pępka</p> <p><i>Masaż noworodka. Trening relaksacji</i></p>
<p>23.04.2026 czwartek 18.00-19.00</p> <p>19.00-20.00</p>	<p>Techniki i pozycje do karmienia piersią - ćwiczenia umiejętności. Odżywianie matki karmiącej piersią</p> <p><i>Ćwiczenia gimnastyczne w położu (profilaktyka nietrzymania moczu). Ćwiczenia relaksacyjne.</i></p>
<p>27.04.2026 poniedziałek 18.00-19.00</p> <p>19.00-20.00</p>	<p>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</p> <p><i>Ćwiczenia w okresie położu(ćwiczenie wzmacniające kondycję matki, p. zakrzepowe). Trening relaksacji</i></p>
<p>29.04.2026 środa 18.00-19.00</p> <p>19.00-20.00</p>	<p>Czynniki zaburzające laktację ze strony matki, dziecka. Profilaktyka zaburzeń laktacyjnych –wsparcie laktacyjne. Karmienie mieszane, karmienie mlekiem modyfikowanym, rozszerzenie diety po 6m.życia</p> <p><i>Ćwiczenia gimnastyczne w położu(profilaktyka nieotrzymania moczu). Ćwiczenia relaksacyjne</i></p>
<p>04.05.2026 poniedziałek 17.00-18.00</p> <p>18.00-19.00</p>	<p>Rozwój dziecka w okresie noworodkowym. Adaptacja pourodzeniowa. Szczepienia ochronne. Budowanie więzi rodziców z dzieckiem.</p> <p>Wsparcie dziecka w rozwoju psycho-motorycznym. Sposoby układania, podnoszenia, przenoszenia, zmiany pozycji ciała. Kangurowanie - ćwiczenie umiejętności. Pokaz chustonoszenia</p>
<p>06.05.2026 środa 18.00-19.00</p> <p>19.00-20.00</p>	<p>Dolegliwości występujące u noworodka/niemowlęcia wzbudzające niepokój rodziców. Sposób postępowania. Profilaktyka chorób wieku rozwojowego(bilanse zdrowia, szczepienia ochronne, edukacja rodziców)</p> <p>Pierwsza pomoc przedmedyczna udzielana dziecku w sytuacjach nagłych. Zapewnienia bezpieczeństwa dziecku w domu</p>
<p>11.05.2026 poniedziałek 18.00-19.00</p>	<p>Zadania położnej POZ w opiece poporodowej. Zadania lekarza POZ w opiece nad dzieckiem. Organizacja opieki okołoporodowej we Wrocławiu. Aspekty prawne macierzyństwa.</p> <p>Zakończenie kursu</p>

Wrocław miasto spotkań

PROGRAM FINANSOWANY PRZEZ MIASTO WROCŁAW