

Harmonogram IV kursu
Wrocławska Szkoła Rodzenia Stabłowice
od 06 marca do 11 maja 2026 r.

Data	Zajęcia teoretyczne, ćwiczenia umiejętności
06.03.2026 piątek 18.00-19.00	Rozwój dziecka w II i III trymestrze ciąży. Zachowania prozdrowotne ciężarnej wpływające na prawidłowy rozwój dziecka i stan kobiety. Dialog z nienarodzonym dzieckiem.
19.00-20.00	<i>Ćwiczenia gimnastyczne w ciąży(ogólnorozwojowe). Trening relaksacji</i>
09.03.2026 poniedziałek 19.00-20.00	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).
20.00-21.00	<i>Ćwiczenia gimnastyczne w ciąży(ogólnorozwojowe). Trening relaksacji</i>
11.03.2026 środa 18.00-19.00	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
19.00-20.00	<i>Ćwiczenia gimnastyczne w ciąży. Ćwiczenia oddechowe . Trening relaksacji</i>
16.03.2026 poniedziałek 19.00-20.00	Dolegliwości ciążowe w II i III trymestrze ciąży- profilaktyka, sposoby łagodzenia. Stany wymagające konsultacji lekarskiej
20.00-21.00	<i>Ćwiczenia gimnastyczne w ciąży . Trening relaksacji</i>
18.03.2026 środa 10.00-11.00	Higiena jamy ustnej ciężarnej, matki. Wpływ zdrowia jamy ustnej ciężarnej, matki na zdrowie jej i dziecka on line
20.03.2026 piątek 19.00-20.00	Psychologiczne aspekty macierzyństwa , ojcostwa. Kształtowanie się więzi emocjonalnej rodziców dzieckiem
20.00-21.00	<i>Ćwiczenia gimnastyczne w ciąży . Trening relaksacji</i>
23.03.2026 poniedziałek 19.00-20.00	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.
20.00-21.00	<i>Ćwiczenia gimnastyczne przygotowujące do porodu (uelastyczniające m. krocza, dna miednicy). Ćwiczenia oddechowe. Trening relaksacji</i>
25.03.2026 środa 19.00-20.00	Objawy zbliżającego się porodu. Przygotowanie do przyjęcia do szpitala (torba dla ciężarnej, dziecka), procedura przyjęcia. Sytuacje wymagające natychmiastowej hospitalizacji
20.00-21.00	<i>Ćwiczenia gimnastyczne przygotowujące do porodu (uelastyczniające m. krocza, dna miednicy). Ćwiczenia oddechowe. Trening relaksacji</i>
30.03.2026 poniedziałek 19.00-20.00	Przygotowanie ciężarnej do świadomego i aktywnego przebiegu porodu. Plan porodu. Poród rodzinny.
20.00-21.00	Poród emocje –poród rozegranie. Idea holistycznego przygotowania ciała i umysłu do narodzin dziecka. Współpraca położnej z rodzącą , osobą towarzyszącą
01.04.2026 środa 19.00-20.00	Fizjologia porodu, poród aktywny. Pozycje wertykalne. Poród rodzinny -współpraca położnej z rodzącą, osobą towarzyszącą
20.00-21.00	<i>Ćwiczenia gimnastyczne przygotowujące do porodu (uelastyczniające m. krocza, dna miednicy, pozycje wertykalne). Trening relaksacji</i>

08.04.2026 Środa 19.00-20.00	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
20.00-21.00	<i>Ćwiczenia gimnastyczne przygotowujące do porodu (uelastyczniające m. krocza, dna miednicy, pozycje wertykalne). Trening relaksacji</i>
14.04.2026 Wtorek 19.00-20.00	Kąpiel, toaleta noworodka. Pielęgnacja skóry. Przewijanie. Zmiana pieluchy.-ćwiczenia umiejętności
20.00-21.00	<i>Ćwiczenia gimnastyczne przygotowujące do porodu (uelastyczniające m. krocza, dna miednicy, pozycje wertykalne). Trening relaksacji</i>
15.04.2026 środa 19.00-20.00	Opieka nad matką i dzieckiem w szpitalu. Wsparcie matki w karmieniu piersią. Stany przejściowe u noworodka. Wypis ze szpitala. Zgłoszenie do położnej POZ
20.00-21.00	<i>Ćwiczenia gimnastyczne w położu. Postępowanie z blizną po cięciu cesarskim. Trening relaksacji</i>
20.04.2026 poniedziałek 19.00-20.00	Kąpiel noworodka - ćwiczenia umiejętności Pielęgnowanie pępka
20.00-21.00	<i>Masaż noworodka. Trening relaksacji</i>
23.04.2026 czwartek 19.00-20.00	Techniki i pozycje do karmienia piersią - ćwiczenia umiejętności. Odżywianie matki karmiącej piersią
20.00-21.00	<i>Ćwiczenia gimnastyczne w położu(profilaktyka nieotrzymania moczu). Ćwiczenia relaksacyjne</i>
27.04.2026 poniedziałek 19.00-20.00	Przebieg położu-aspekty fizyczne i psychiczne. Wsparcie matki w przez ojca, rodzinę. Psychologiczne aspekty okresu połogowego. Problemy emocjonalne. Depresja poporodowa-ocena położnej POZ. Powrót płodności po porodzie
20.00-21.00	<i>Ćwiczenia w okresie położu(ćwiczenie wzmacniające kondycję matki, p. zakrzepowe). Trening relaksacji</i>
29.04.2026 środa 19.00-20.00	Czynniki zaburzające laktację ze strony matki, dziecka. Profilaktyka zaburzeń laktacyjnych –wsparcie laktacyjne. Karmienie mieszane, karmienie mlekiem modyfikowanym, rozszerzenie diety po 6m.życia
20.00-21.00	<i>Ćwiczenia gimnastyczne w położu(profilaktyka nieotrzymania moczu). Ćwiczenia relaksacyjne</i>
04.05.2026 poniedziałek 19.00-20.00	Rozwój dziecka w okresie noworodkowym. Adaptacja pourodzeniowa. Szczepienia ochronne. Budowanie więzi rodziców z dzieckiem.
20.00-21.00	Wsparcie dziecka w rozwoju psycho-motorycznym. Sposoby układania, podnoszenia, przenoszenia, zmiany pozycji ciała. Kangurowanie - ćwiczenie umiejętności. Pokaz chustonoszenia
06.05.2026 środa 19.00-20.00	Dolegliwości występujące u noworodka/niemowlęcia wzbudzające niepokój rodziców. Sposób postępowania. Profilaktyka chorób wieku rozwojowego(bilanse zdrowia, szczepienia ochronne, edukacja rodziców)
20.00-21.00	Pierwsza pomoc przedmedyczna udzielana dziecku w sytuacjach nagłych. Zapewnienia bezpieczeństwa dziecku w domu
11.05.2026 poniedziałek 19.00-20.00	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