

Program Szkoły Rodzenia Joannitas

1. Ciąża i przygotowanie do porodu

Spotkanie z położną:

- Higiena, zdrowe odżywianie oraz odpowiedni dobór ubrań w ciąży.
- Aktywność fizyczna w czasie trwania ciąży.
- Seks, a ciąża.
- Komunikacja z dzieckiem przed porodem.
- Objawy patologiczne w ciąży wymagające hospitalizacji.
- Czym jest referencyjność szpitali.
- Standard opieki okołoporodowej oraz plan porodu.
- Badania laboratoryjne konieczne do wykonania w ciąży.

2. Poród część pierwsza

Spotkanie z położną i fizjoterapeutką uroginekologiczną:

- Wyprawka do porodu – pakowanie torby.
- Zwiastuny porodu – kiedy zgłosić się do szpitala.
- Ciąża po terminie.
 - Naturalne metody przyspieszające poród.
 - Preindukcja i indukcja porodu w szpitalu.
- Przyjęcie do szpitala krok po kroku.
- Zajęcia z fizjoterapeutką

3. Poród część druga

Spotkanie z położną:

- Okresy porodu naturalnego i ich przebieg.
- Rola i zadania osoby towarzyszącej podczas porodu naturalnego.
- Sposoby łagodzenia bólu porodowego. Metody farmakologiczne i naturalne.
- Pozycje wertykalne w I i II okresie porodu.
- Oddychanie kierowane podczas różnych faz porodu – ćwiczenia oddechowe.

4. Cięcie cesarskie

Spotkanie z położną i lekarzem ginekologiem położnikiem:

Lekarz:

- Poród zabiegowy, powikłania porodu

- Znieczulenie do porodu i cięcia cesarskiego
- Planowe cięcie cesarskie – wskazania, ustalenie terminu, procedura zapisu obowiązująca w szpitalu.
- Nagłe i pilne cięcie cesarskie.
- Przebieg cięcia cesarskiego.

Położna:

- Rola osoby towarzyszącej podczas cięcia cesarskiego.
- Rekonwalescencja wczesna po cc – „0” doba na oddziale położniczym.
- Długość i przebieg pobytu na oddziale położniczym po porodzie.

5. Połóg

Spotkanie z położną i psychologiem:

Położna:

- Fizjologia połogu po porodzie siłami natury oraz cięciu cesarskim.
 - Obkurczanie się macicy oraz odchody połogowe.
 - Pielęgnacja blizny po cięciu cesarskim, nacięciu krocza.
 - Prawidłowe nawyki higieniczne w czasie trwania połogu.
 - Zmiany w ciele i psychice kobiety.
- Połóg patologiczny – objawy wymagające hospitalizacji.
- Wizyta kontrolna u ginekologa.
- Powrót do aktywności seksualnej, metody antykoncepcji.

Psycholog:

- Budowanie gotowości porodowej.
- Lęk przed porodem.
- Depresja poporodowa, baby blues.
- Połóg

6. Noworodek część pierwsza

Spotkanie z położną:

- Dokumentacja i zgody dotyczące noworodka.
- Pierwsze spotkanie, kontakt skóra do skóry.
- Zabiegi okołoporodowe, badania i szczepienia wykonywane po porodzie.
- Opieka nad noworodkiem:
 - Jak poprawnie podnosić, ubierać, przewijać i kąpać.
 - Pielęgnacja kikutu pępowinowego.
 - Dobór odpowiednich środków pielęgnacyjnych dla noworodków.
- prelekcja dot. Banku Komórek Macierzystych

7. Noworodek część druga

Spotkanie z położną i lekarzem neonatologiem:

Lekarz:

- Objawy patologiczne noworodka
- Pierwsza pomoc noworodka
- Praca neonatologa na oddziale

Położna:

- Metody uspokajania: Metoda 5S oraz chustonoszenie.
- Stany przejściowe noworodka.
- Wypis do domu:
 - Transport do domu.
 - Pierwszy spacer.
 - Sprawy urzędowe i dokumenty noworodka.
 - Położna środowiskowa i wizyty patronażowe.

8. Laktacja

Spotkanie z położną:

- Zalety karmienia piersią dla matki i noworodka.
- Przeciwwskazania do karmienia naturalnego i alternatywne metody karmienia.
- Leki a laktacja.
- Pobudzanie laktacji.
- Techniki i pozycje w czasie karmienia piersią.
- Wskaźniki skutecznego karmienia.
- Problemy w laktacji:
 - Płaskie, bolesne i zranione brodawki.
 - Zmniejszona ilość pokarmu.
 - Nawał pokarmu i zapalenie piersi.
- Odciąganie i przechowywanie pokarmu.
- Zakończenie karmienia piersią.