

Szczegółowy harmonogram z wykazem dni w roku 2017 z podziałem na kurs dla kobiet i kurs dla par

Numer kursu dla kobiet	Lp	MIESIĄC	Kurs dla kobiet (K) DZIEŃ	Numer kursu dla par (P)	Kurs dla par (P) DZIEŃ
1K	1	LIPIEC	4	1P	6
	2		11		13
	3		18		20
	4		25		27
	5	SIERPIEŃ	1		3
	6		8		10
	7		22		17
	8		29		24
IIK	1	WRZESIEŃ	5	IIP	7
	2		12		14
	3		19		21
	4		26		28
	5	PAŹDZIERNIK	3		5
	6		10		12
	7		17		19
	8		24		26
IIIK	1		31 Październik	IIIP	2 Listopad
	2	LISTOPAD	7		9
	3		14		16
	4		21		23
	5		28		30
	6	GRUDZIEŃ	5		7
	7		12		14
	8		19		21

## Program zajęć Szkoły Rodzenia

### CYKL DLA KOBIET (K)

Nr	TEMAT	WYKŁADOWCA/ TRENER	CZAS
1K	<b>PRZYWITANIE UCZESTNIKÓW KURSU</b> Wypełnienie kart wpisowych, przedstawienie wykładowców w formie prezentacji <b>„Tematyka przedporodowa”</b> - fizjologia w ciąży - zasady higieny i odżywiania kobiety ciężarnej - dieta przyszłej mamy - badania konieczne w ciąży - dokumenty potrzebne, pakowanie przyszłej mamy i dziecka do szpitala Wykład z prezentacją i dyskusja	Barabara Szyszka/ Beskiewicz Anita	1h
1K	<b>„Ćwiczenia z elementami jogi przygotowujące do porodu”</b> - rozgrzewka, ćwiczenia ogólnousprawniające – 10 minut - ćwiczenia wzmacniające i rozciągające – 10 minut - ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu, dna miednicy – 15 minut - ćwiczenia oddychania torem brzuszny – 10 minut	Joanna Sowa/ Barbara Szyszka	1h
2K	<b>„Poród siłami natury”</b> - uwaga !!! zbliża się poród - przygotowanie do porodu i jego przebieg Pokaz na fantomie, wykład, dyskusja	Anita Beskiewicz/ Barbara Szyszka	1h
2K	<b>„Techniki oddychania w czasie porodu, ćwiczenia oddechowe, wzmacniające i relaksacyjne”</b> - rozgrzewka, ćwiczenia ogólnousprawniające – 10 minut - ćwiczenia wzmacniające i rozciągające – 10 minut - ćwiczenia oddechowe torem brzuszny – 10 minut - ćwiczenia relaksacyjne – 10 minut	Anita Beskiewicz/ Barbara Szyszka	1h
3K	<b>„Pozycje wertykalne”</b> - przyrządy do wykorzystania w porodzie aktywnym - ból porodowy i sposoby łagodzenia bólu	Anita Beskiewicz/ Barbara Szyszka	1h
3K	<b>„Ćwiczenia z elementami jogi przygotowujące wszystkie partie mięśni biorące udział podczas porodu”</b> - rozgrzewka, ćwiczenia ogólnousprawniające – 10 minut - ćwiczenia wzmacniające i rozciągające – 10 minut - ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu, dna miednicy – 15 minut - ćwiczenia oddychania torem brzuszny – 10 minut	Joanna Sowa/ Barbara Szyszka	1h
4K	<b>„Poród przez cięcie cesarskie”</b> - połów – higiena w połogu -powrót płodności po porodzie	Barbara Szyszka/ Anita Beskiewicz	1h
4K	<b>„Ćwiczenia wzmacniające, oddechowe i relaksacyjne”</b>	Anita Beskiewicz/	1h

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozgrzewka – 10 minut</li> <li>- ćwiczenia ogólnousprawniające – 10 minut</li> <li>- ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu i rozciągające mięśnie dna miednicy – 20 minut</li> </ul>	Joanna Sowa	
5K	<p><b>„Pierwsze godziny i dni życia noworodka”</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- fizjologia noworodka</li> <li>- skala Apgar</li> <li>- badania słuchu</li> <li>- stany adaptacyjne (przejściowe) noworodka</li> </ul>	Mirosława Łuszczyńska/ Renata Wilewicz	1h
5K	<p><b>„Kąpiel noworodka, pielęgnacja pępka, sposób przewijania i ubierania noworodka – ćwiczenia”</b></p>	Mirosława Łuszczyńska/ Renata Wilewicz	1h
6K	<p><b>„Opieka nad noworodkiem w szpitalu i w domu”</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wyprawka, kąciek, kąpiel, pielęgnacja</li> <li>- noworodek w domu</li> </ul>	Mirosława Łuszczyńska/ Renata Wilewicz	1h
6K	<p><b>„Ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne, masaż niemowlęcy”</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne – 15 minut</li> <li>- masaż Shantala – 30 minut</li> </ul>	Joanna Sowa/ Renata Wilewicz	1h
7K	<p><b>„Zalety karmienia piersią i sposoby rozwiązywania najczęstszych problemów”</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- fizjologia laktacji</li> <li>- omówienie technik i zasad karmienia piersią</li> <li>- pozycje karmienia piersią</li> <li>- rola naturalnego pokarmu dla zdrowia dziecka</li> </ul>	Renata Wilewicz/ Mirosława Łuszczyńska	1h
7K	<p><b>„Pozycje karmienia naturalnego – ćwiczenia”</b></p>	Renata Wilewicz/ Mirosława Łuszczyńska	1h
8K	<p><b>„Wczesna relacja matka – dziecko i jej wpływ na rozwój dziecka, depresje poporodowe”</b></p>	Barbara Szyszka/ Anita Beskiewicz	1h
8K	<p><b>„Z wizytą w oddziale Ginekologiczno – Położniczym”</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wypełnienie ankiet</li> <li>- POŻEGNANIE Z UCZESTNIKAMI KURSU</li> <li>- ewaluacja projektu</li> </ul>	Barbara Szyszka/ Anita Beskiewicz	1h

## CYKL DLA KOBIETY Z OSOBĄ TOWARZYSZĄCĄ (P)

- ćwiczenia dla osób uczestniczących w tym cyklu kursu są zaprojektowane dla dwóch osób (par)

Nr	TEMAT	WYKŁADOWCA/ TRENER	CZAS
1P	PRZYWITANIE UCZESTNIKÓW KURSU Wypełnienie kart wpisowych, przedstawienie wykładowców w formie prezentacji <b>„Tematyka przedporodowa”</b> - fizjologia w ciąży - zasady higieny i odżywiania kobiety ciężarnej - dieta przyszłej mamy - badania konieczne w ciąży - dokumenty potrzebne, pakowanie przyszłej mamy i dziecka do szpitala Wykład z prezentacją i dyskusja	Barabara Szyszka/ Beskiewicz Anita	1h
1P	<b>„Ćwiczenia z elementami jogi przygotowujące do porodu”</b> - rozgrzewka, ćwiczenia ogólnousprawniające – 10 minut - ćwiczenia wzmacniające i rozciągające – 10 minut - ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu, dna miednicy – 15 minut - ćwiczenia oddychania torem brzuszny – 10 minut	Joanna Sowa/ Barbara Szyszka	1h
2P	<b>„Poród siłami natury”</b> - uwaga !!! zbliża się poród - przygotowanie do porodu i jego przebieg Pokaz na fantomie, wykład, dyskusja	Anita Beskiewicz/ Barbara Szyszka	1h
2P	<b>„Techniki oddychania w czasie porodu, ćwiczenia oddechowe, wzmacniające i relaksacyjne”</b> - rozgrzewka, ćwiczenia ogólnousprawniające – 10 minut - ćwiczenia wzmacniające i rozciągające – 10 minut - ćwiczenia oddechowe torem brzuszny – 10 minut - ćwiczenia relaksacyjne – 10 minut	Anita Beskiewicz/ Barbara Szyszka	1h
3P	<b>„Pozycje wertykalne”</b> - przyrządy do wykorzystania w porodzie aktywnym - ból porodowy i sposoby łagodzenia bólu	Anita Beskiewicz/ Barbara Szyszka	1h
3P	<b>„Ćwiczenia z elementami jogi przygotowujące wszystkie partie mięśni biorące udział podczas porodu”</b> - rozgrzewka, ćwiczenia ogólnousprawniające – 10 minut - ćwiczenia wzmacniające i rozciągające – 10 minut - ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu, dna miednicy – 15 minut - ćwiczenia oddychania torem brzuszny – 10 minut	Joanna Sowa/ Barbara Szyszka	1h
4P	<b>„Poród przez cięcie cesarskie”</b>	Barbara	1h

	- połów – higiena w połogu -powrót płodności po porodzie	Szyszka/Anita Beskiewicz	
4P	<b>„Ćwiczenia wzmacniające, oddechowe i relaksacyjne”</b> - rozgrzewka – 10 minut - ćwiczenia ogólnousprawniające – 10 minut- ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu i rozciągające mięśnie dna miednicy – 20 minut	Anita Beskiewicz/ Joanna Sowa	1h
5P	<b>„Pierwsze godziny i dni życia noworodka”</b> - fizjologia noworodka - skala Apgar - badania słuchu - stany adaptacyjne (przejściowe) noworodka	Mirosława Łuszczyńska/ Renata Wilewicz	1h
5P	<b>„Kąpiel noworodka, pielęgnacja pępka, sposób przewijania i ubierania noworodka – ćwiczenia”</b>	Mirosława Łuszczyńska/ Renata Wilewicz	1h
6P	<b>„Opieka nad noworodkiem w szpitalu i w domu”</b> -wyprawka, kącik, kąpiel, pielęgnacja - noworodek w domu	Mirosława Łuszczyńska/ Renata Wilewicz	1h
6P	<b>„Ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne, masaż niemowlęcy”</b> - ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne – 15 minut - masaż Shantala – 30 minut	Joanna Sowa/ Renata Wilewicz	1h
7P	<b>„Zalety karmienia piersią i sposoby rozwiązywania najczęstszych problemów”</b> - fizjologia laktacji - omówienie technik i zasad karmienia piersią - pozycje karmienia piersią - rola naturalnego pokarmu dla zdrowia dziecka	Renata Wilewicz/ Mirosława Łuszczyńska	1h
7P	<b>„Pozycje karmienia naturalnego – ćwiczenia”</b>	Renata Wilewicz/ Mirosława Łuszczyńska	1h
8P	<b>„Wczesna relacja matka – dziecko i jej wpływ na rozwój dziecka, depresje poporodowe”</b>	Barbara Szyszka/ Anita Beskiewicz	1h
8P	<b>„Z wizytą w oddziale Ginekologiczno – Położniczym”</b> - wypełnienie ankiet -POŻEGNANIE Z UCZESTNIKAMI KURSU - ewaluacja projektu	Barbara Szyszka/ Anita Beskiewicz	1h