



Program Szkoły Rodzenia FizjoHuta

Przejdziemy po kolei przez wszystkie niezbędne dla Ciebie informacje.



Zacniemy od tego, co się dzieje w organizmie podczas ciąży, wyboru szpitala, spakowania się do niego i przygotowania naszego preferowanego planu działania.



Powiemy jak odróżnić, kiedy faktycznie poród się zaczął i czy to dobra dla niego pora. A co jeżeli nie chce się zacząć? Pokażemy, co znajdziesz na sali porodowej, co zabrać ze sobą i jak tego użyć.



Dowiesz się, jak przebiega poród siłami natury i cesarskim cięciem, jakie decyzje mogą być podejmowane w trakcie i który specjalista ma jakie kompetencje.



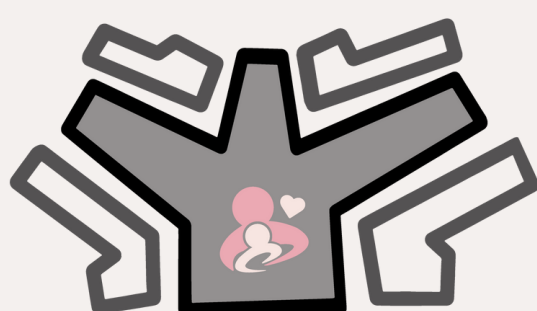
Będiesz wiedziała, co sama możesz robić w trakcie, jak znaleźć to, co Ci najbardziej odpowiada i jak osoba towarzysząca Ci przy porodzie może wspomóc Cię na różnych etapach.



Poznasz wszystkie swoje prawa zarówno w ciąży, podczas porodu, jak i po nim; będziesz wiedziała, o co możesz poprosić personel, czego możesz odmówić, jakie formalności musisz załatwić, jakie urlopy można wykorzystać oraz o jakie wsparcie finansowe się ubiegać.



Wskażemy, na co warto zwrócić uwagę w swojej diecie na różnych etapach i obalimy wszelkie mity jedzeniowe.



FIZJOHUTA
SZKOŁA RODZENIA

Program szkoły rodzenia FizjoHuta



Zwiększysz świadomość swojego ciała. Spojrzysz na nie pod kątem tego, w jaki sposób się zmienia podczas ciąży i jak przystosować się do tych zmian. Będziesz wiedziała jak poradzić sobie z dolegliwościami, które mogą pojawić się zarówno w ciąży, jak i w połogu.



Pokażemy Ci, w jaki sposób przygotować swoje ciało do porodu, aby przebiegł on w najbardziej komfortowy dla Ciebie sposób, nawet nie korzystając ze znieczulenia. Zaproponujemy Ci alternatywne metody radzenia sobie z bólem, żebyś na sali porodowej mogła sama zdecydować, czego potrzebujesz.



Porozmawiamy o tym, czym jest ochrona krocza w trakcie porodu i jak podczas ciąży możesz przygotować swoje dno miednicy.



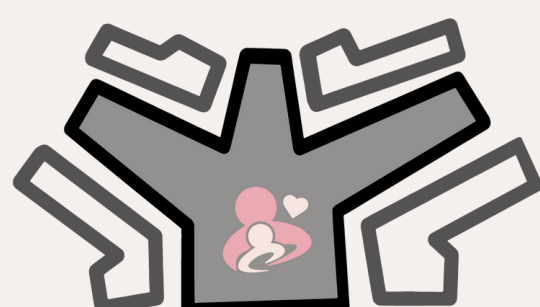
Będziemy testować rozmaite sposoby oddychania, formy ruchu i pozycje porodowe. Zaproponujemy Ci różne metody przejścia przez poród, z których wybierzesz sobie tę, która najbardziej będzie Ci odpowiadać w danym momencie.



Damy Ci zalecenia do wykorzystania po porodzie siłami natury i cesarskim cięciem od pierwszych dób. Powiemy jak wspomagać swoje ciało w połogu i jakie dolegliwości mogą nas zaniepokoić. Nauczymy Cię co robić, w zależności od tego, jak przebiegł poród.



Opowiemy Ci o laktacji i jak podejść do niej bez stresu. Zaprezentujemy różne formy karmienia i pomocne gadżety.



FIZJOHUTA
SZKOŁA RODZENIA

Program szkoły rodzenia FizjoHuta



Przybliżymy Ci fizjologię dziecka, jak wygląda poród z jego perspektywy, co dokładnie się dzieje w szpitalu w jakich momentach, jakie badania i szczepienia może otrzymać oraz jak przygotować przestrzeń dla nowego lokatora.



Przećwiczymy pielęgnację, podnoszenie i noszenie dziecka, dodatkowo ucząc Cię jak stymulować jego rozwój w trakcie tych czynności oraz podczas zabawy.



Zaprezentujemy, jak powinien przebiegać prawidłowy rozwój, co powinno Cię zaniepokoić i do jakiego specjalisty się udać.



Będiesz umiała udzielić pierwszej pomocy swojemu dziecku w nagłych przypadkach i poznasz zasady zapobiegania zagrożeniu zdrowia dziecka.



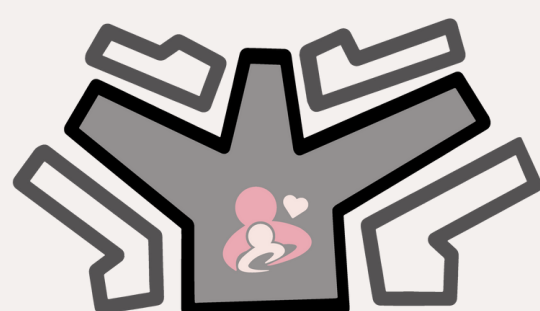
Porozmawiamy o dziecięcych gadżetach i co z nich jest tak naprawdę przydatne, a co zdecydowanie zbędne lub nawet niewskazane i dlaczego.



Porozmawiamy o Twoich oczekiwaniach, przeświadczeniach oraz obawach dotyczących tego okresu. Zasugerujemy, co warto rozważyć, o czym porozmawiać i w jaki sposób to zrobić. Poruszymy między innymi tematy wejścia w nowe role, nowej codzienności, towarzyszących emocji, zadbania o relacje oraz dania przestrzeni drugiej osobie na bycie rodzicem.

Przestrzeń do rozważań otrzymają zarówno panie jak i panowie.

Zapraszamy!



FIZJOHUTA
SZKOŁA RODZENIA

Program szkoły rodzenia FizjoHuta

ZAJĘCIA Z POŁOŻNĄ

- ✓ WSZYSTKO O PORODZIE
- ✓ CO, GDZIE I JAK - TROCHĘ INFORMACJI
- ✓ KARMIENTE I LAKTACJA
- ✓ FIZJOLOGIA DZIECKA I JEGO PIELEGNACJA

ZAJĘCIA Z FIZJOTERAPEUTKĄ UROGINEKOLOGICZNĄ

- ✓ CIĘŻARNA U FIZJOTERAPEUTY
- ✓ ODDECH I RUCH W PORODZIE
- ✓ POŁÓG OKIEM FIZJOTERAPEUTY

ZAJĘCIA Z RATOWNIKIEM MEDYCZNYM

- ✓ PREWENCJA I PIERWSZA POMOC W OPIECE NAD DZIECKIEM

ZAJĘCIA Z FIZJOTERAPEUTKĄ DZIECIECĄ

- ✓ JAK WSPOMAGAĆ ROZWÓJ DZIECKA NA CO DZIEŃ

ZAJĘCIA Z PSYCHOLOŻKĄ

- ✓ EMOCJE OKRESU OKOŁOPORODOWEGO
(DLA PAŃ, PANÓW I PARY)

ZAJĘCIA Z PRAWNICZKĄ

- ✓ PRAWO OKOŁOPORODOWE

ZAJĘCIA Z DIETETYCZKĄ

- ✓ DIETA W CIAŻY I KARMIĄC PIERSIĄ

