

INDYWIDUALNA SZKOŁA RODZENIA

PRZYSTANEK PSYCHOANALIZA

Podczas warsztatów całościowo zajmujemy się czasem ciąży, porodu i porodu, a także wczesnym rodzicielstwem tak, abyście poczuli się holistycznie przygotowani.

CZEGO MOŻECIE SIĘ SPODZIEWAĆ?

Pracujemy indywidualnie tylko z Waszą parą, co daje Wam przestrzeń na zadawanie pytań, poruszenie wątpliwości czy zmartwień, ćwiczenie, indywidualne podejście do Waszej sytuacji. Nie znajdziecie tłumów i wykładów, nasi specjaliści pracują z Wami w bezpośrednim, żywym i ciepłym kontakcie.

Pozostajemy dostępni i otwarci gdy cokolwiek tuż przed lub po porodzie Was zaniepokoi lub będzie martwić. Możecie umawiać się z nimi na konsultacje na każdym etapie Waszego rodzicielstwa.

ILE TO KOSZTUJE?

1400 zł to koszt całości warsztatów dla pary w skład których wchodzi:

2 warsztaty bazowe - położniczy oraz psychologiczny

2 dowolnie wybrane przez Was

Jeśli chcecie poszerzyć swoje warsztaty i spotkać się z większą ilością specjalistów, każdy dodatkowy to koszt 300 zł.

PROGRAM I NASI SPECJALIŚCI

WARSZTATY BAZOWE / OBOWIĄZKOWE

WARSZTAT POŁOŻNICZY

prowadzi Zuzanna Żyła, położna

Pochylimy się nad tym, jakie fizjologiczne zmiany towarzyszą Kobiecie w czasie ciąży. Co w Waszych odczuciach fizycznych jest normą, a co może Was niepokoić i skłonić do konsultacji. Porozmawiamy o przebiegu porodu naturalnego, o jego rytmie, czasie, pozycjach które mogą być dla Was pomocne, o sposobach radzenia sobie z bólem, oddechu, pracy z ciałem. Zajmiemy się przygotowaniem Was do cięcia cesarskiego jeśli taka droga narodzin Waszego malucha będzie konieczna lub wybrana przez Was. Przygotujemy Was na to, jak wygląda czas pooperacyjny, czego możecie się spodziewać podczas cięcia, na co zwrócić szczególną uwagę. Skupimy się na planie porodu oraz aspektach kontaktu skóra do skóry po porodzie. Zajmiemy się także tym, jakie sygnały będą świadczyły o zbliżającym się porodzie. Kiedy reagować natychmiast, a kiedy można dać sobie czas i poobserwować ciało przed wybraniem się do szpitala. Pochylimy się nad wymagającym czasem połogu. Co dzieje się z ciałem po porodzie, co powinno zaalarmować do kontaktu z położną i lekarzem, co mieści się w fizjologicznej normie. Jakie formy pomocy w tym czasie przyniosą Wam najwięcej ulgi.

Na koniec przyjemne szykowanie kącika dla maluszka, pierwsza kąpiel, ważne stany adaptacyjne u noworodka i pielęgnacja kikutu.

WARSZTAT PSYCHOLOGICZNY

prowadzi Marzena Jarosz, psycholog kliniczny i psychoterapeutka

lub Joanna Pelc, psycholog

Poruszymy temat Waszego samopoczucia fizycznego i psychicznego w okresie okołoporodowym. Zajmiemy się emocjami towarzyszącymi porodowi siłami natury oraz przez cesarskie cięcie. Zastanowimy się jak Wasze fantazje na temat tego „jak to będzie” mogą wpływać na samopoczucie w trakcie porodu i w pierwszych dniach rodzicielstwa. Porozmawiamy o syndromie baby blues i depresji poporodowej, abyście czuli się przygotowani do tego kiedy i jak zareagować jeśli będzie działo się coś niepokojącego. Skupimy się na Was - jako parze, która za moment powita nowego członka rodziny. Przyjrzymy się trudnościom jakie możecie napotkać, porozmawiamy o tym co Was czeka gdy będzie Was więcej i zastanowimy się co zrobić gdy pojawią się kłopoty. Zajmiemy się opieką nad noworodkiem z perspektywy psychologicznej. Poruszymy wątki karmienia piersią, karmienia butelką, spania z dzieckiem, noszenia i bujania, reagowania na potrzeby swoje i dziecka. Pomyślimy wspólnie o tym jak rozwija się noworodek, Wy jako rodzina i jak buduje się Wasza relacja.

WARSZTATY DO WYBORU

WARSZTAT Z CERTYFIKOWANĄ DORADCZYNIĄ LAKTACYJNĄ

prowadzi Zuzanna Żyła, położna i certyfikowana doradczyni laktacyjna

Omówimy fizjologię laktacji, dowiecie się między innymi, jak to się dzieje że mleko jest w piersi bezpośrednio po urodzeniu malucha, a nawet wcześniej! Porozmawiamy o tym jak działa laktacja i przybliżymy sobie skład mleka mamy.

Skupimy się na tym, by wiedzieć jak przechowywać odciągnięte mleko kobiece. Opowiemy jak wygląda karmienie maluszka w pierwszych dobach jego życia kiedy będziecie jeszcze w szpitalu.

Rozjaśnimy to, jak poradzić sobie z intensywnością nawału mlecznego, z bolesnością brodawek, z poranionymi brodawkami, zastojem, obrzękiem oraz zapaleniem piersi. Nauczymy się to rozróżniać i na to reagować.

Odpowiemy na wiele pytań, kiedy zgłosić się do Certyfikowanego Doradcy Laktacyjnego lub Międzynarodowego Konsultanta Laktacyjnego.

Będziemy dużo ćwiczyć, skupimy się na prawidłowej pozycji do karmienia, z poduszkami do karmienia i bez nich, na leżąc i siedząc, a nawet na stole :) Będziemy szlifować technikę prawidłowego przystawiania do piersi.

Na każdym etapie warsztatów odpowiemy na Wasze pytania i wątpliwości, postaramy się szeroko omówić aspekty karmienia piersią

WARSZTAT Z FIZJOTERAPEUTKĄ UROGINEKOLOGICZNĄ

prowadzi Konstancja Gorczyca

W ramach warsztatu ze mną nauczysz się oddychać do porodu, poznasz ruchy, które pomogą Ci przygotować do niego ciało. Poznasz techniki łagodzenia bólu porodowego i sposoby na radzenie sobie z dolegliwościami bólowymi w ciąży. Nauczysz się masować krocze, zadbam o Twoją postawę. Porozmawiamy o rozejściu mięśni brzucha, nietrzymaniu moczu czy obniżeniu narządów rodnych. Będiesz wiedziała co możesz robić, a czego lepiej unikać po porodzie, a także dowiesz się jak dbać o bliznę na kroczu oraz po cięciu cesarskim.

WARSZTAT PRZYJAZNA PIELEGNACJA ORAZ ROZWÓJ MALUSZKA

prowadzi Karolina Tyczyńska, fizjoterapeutka dziecięca i terapeutka integracji sensorycznej

Podczas spotkania pokażę Wam jak prawidłowo pielęgnować noworodka. Jak nosić, przewijać, kąpać maluszka. Zwrócę Waszą uwagę na najczęściej występujące zakłócenia rozwojowe. Porozmawiamy co może Was zaniepokoić i powinno skłonić do konsultacji u fizjoterapeuty dziecięcego. Skupimy się na tym, jak prawidłowo stymulować rozwój sensomotoryczny niemowlęcia oraz jak wspierać prawidłowy rozwój dziecka podczas codziennych aktywności, zabaw i spędzonego wspólnie czasu.

WARSZTAT PSYCHOLOGICZNY O OJCOSTWIE

prowadzi Krzysztof Jarosz, psycholog, certyfikowany psychoterapeuta psychoanalityczny

Porozmawiamy o ojcostwie. Kiedy stajemy się tatą? Czy to ta chwila kiedy na teście partnerki widzimy dwie kreski? Czy kiedy czujemy ruch dziecka w Jej brzuchu? A może dopiero po porodzie? Pochylimy się nad męskimi uczuciami związanymi z obszarem okołoporodowym, nad adaptacją do znacznych zmian w naszym życiu jako mężczyzn. Jak rozumieć oczekiwania swoje, partnerki, dziecka? Jak odczytywać swoje i ich emocje? Skupimy się na czasie ciąży i porodu, jak wiele zmian niosą za sobą. Jak stykamy się ze zmianą tego co dotychczasowe na to co nieznane i nowe. Pomyślimy, czy to czas kryzysu? Porozmawiamy o procesie stawania się ojcem, jak jest wymagający, ale ogromnie satysfakcjonujący. Podzielimy się naszymi perspektywami, doświadczeniami, wesprzemy się wzajemnie.

WARSZTAT PIERWSZA POMOC U NIEMOWLĄT DO 1 ROKU ŻYCIA

prowadzi Karol Zdybek, ratownik medyczny

Omówimy tematykę:

- zadławienia i zakrztuszenia
- prawidłowe reagowanie w stanach zagrożenia życia
- prowadzenie resuscytacji krążeniowo - oddechowej
- prawidłowe postępowanie w bezdechach afektywnych - Ciało obce w nosie i uchu
- postępowanie przy reakcji alergicznej
- urazy, krwawienia i krwotoki
- obalenie mitów w postępowaniu w pierwszej pomocy

WARSZTAT CHUSTONOSZENIA

prowadzi Gabriela Komenda, certyfikowana doradczyni chustonoszenia

Omówimy korzyści płynące z noszenia dziecka w chuście, dowiedziecie się jakie są rodzaje chust i jak wybrać tą idealną dla siebie. Nauczycie się prawidłowej techniki wiązania chusty tkanej, poznacie podstawowe wiązania dostosowane do noszenia maluszka od pierwszych dni życia. Prowadząca odpowie na wszystkie pytania i rozwieje Wasze wątpliwości dotyczące prawidłowego i bezpiecznego noszenia w chuście.

WARSZTAT Z NEUROLOGOPEDĄ

prowadzi Ewelina Wingert

Podczas warsztatów polecam rekomendowane przez neurologopedów akcesoria, takie jak smoczki, butelko, łyżeczki i kubeczki. Podpowiem Wam na co zwrócić uwagę przy wyborze smoczka albo butelki, pokażę jak uczymy dziecko pić z kubeczka otwartego. Poruszymy tematy wędzidełka u maluszka, omówimy czerwone flagi, czyli objawy, które mogą Was, rodziców zaniepokoić. Wzbogacam warsztat o wskazówki neurologopedyczne - co możecie zrobić, aby Wasz maluszek nie miał kłopotów podczas rozszerzania diety.