

INDYWIDUALNA SZKOŁA RODZENIA

ONLINE

PRZYSTANEK PSYCHOANALIZA

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

CZEGO MOŻECIE SIĘ SPODZIEWAĆ?

Spotykamy się ONLINE. 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 dostosowując terminy i rytm spotkań do Waszych możliwości.

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

ILE TO KOSZTUJE?

1550 zł to koszt całości warsztatów dla pary w skład których wchodzi:

- > warsztat o porodzie z położną
- > warsztat o połogu z położną
- > warsztat pierwsza pomoc z ratownikiem medycznym
- > warsztat pielęgnacja maluszka z położną
- > warsztat karmienie z certyfikowaną doradczynią laktacyjną
- > warsztat przygotowanie psychologiczne z psychoterapeutką

PROGRAM I NASI SPECJALIŚCI

WARSZTAT PORÓD

prowadzi Urszula Tyza, położna,

specjalista pielęgniarstwa ginekologiczno - położniczego

- spotkanie dotyczące porodu to przede wszystkim opowieść o tym, co się dzieje z ciałem kobiety podczas tego procesu oraz w jaki sposób ona sama ma wpływ na jego przebieg
- porozmawiamy na temat tego, co wpływa na poród oraz wspólnie poszukamy elementów, które będą oddziaływały pozytywnie na ten dynamiczny proces
- poznamy różne drogi, jakimi kobieta może narodzić dziecko
- opowiem Wam o rolach kobiety, dziecka, osoby towarzyszącej, położnej oraz lekarza
- dowiedziecie się jak łagodzić ból porodowy metodami nefarmakologicznymi oraz farmakologicznymi
- zagłębimy się w dynamikę porodu, aby zrozumienie tego procesu dało Wam poczucie sprawczości w momencie gdy staniecie w obliczu rozpoczynającej się akcji porodowej
- porozmawiamy o oddechu oraz ruchu w porodzie
- poznamy również perspektywę dziecka oraz listę bardzo praktycznych wskazówek jak o nie zadbać już w trakcie przygotowania, a później podczas porodu
- wspólnie prześledzimy listę rzeczy, które powinny znaleźć się w torbie do szpitala oraz stworzymy plan porodu

WARSZTAT PIERWSZA POMOC U NIEMOWLĄT DO 1 ROKU ŻYCIA

prowadzi Karol Zdybek, ratownik medyczny

Omówimy tematykę:

- zadławienia i zakrzuszenia
 - 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 PRZYGOTOWANIE PSYCHOLOGICZNE

prowadzi Marzena Jarosz, psycholog kliniczny i psychoterapeutka

- 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.

WARSZTAT POŁÓG

prowadzi Urszula Tyza, położna,

specjalista pielęgniarstwa ginekologiczno - położniczego

- spotkanie dotyczące porodu pomoże Wam odnaleźć się w nowej rzeczywistości jaką jest rodzicielstwo
- odszyfrujemy pojęcie porodu - czasu niezwykle istotnego, ale zapomnianego
- zagłębimy się w zmiany jakie zachodzą w tym czasie w ciele oraz psychice kobiety, według zasady, iż zrozumienie pozwala na odpowiednie zadbanie o dobrostan całej rodziny
- rozwinimy pojęcie czwartego trymestru i odpowiemy sobie na pytanie - dlaczego ten czas może mieć tak wielkie znaczenie dla całego życia człowieka?
- podczas spotkania przedstawię Wam listę bardzo praktycznych rad wspierających przeżycie tego czasu. Wspólnie stworzymy plan, w którym każde z Was będzie mogło się odnaleźć

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. Nauczmy 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 leżąco i siedząco, 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 PIELEGNACJA I OPIEKA NAD NOWORODKIEM

prowadzi Agnieszka Kusiowska, położna

Omówimy następujące tematy:

- wyprawkę dla noworodka do szpitala i na pobyt w domu
- co spakować dla dziecka do torby porodowej
- co przygotować na wypis ze szpitala
- co powinniśmy mieć w domu do pielęgnacji i opieki nad maluchem - do pielęgnacji oczu, uszu, noska, jamy ustnej, pępka i okolicy pieluszkowej. Kosmetyki, kremy i maści, balsamy i emulsję, inne niezbędne akcesoria
- zwrócimy uwagę na pielęgnację, obród odpowiednich kosmetyków (ich skład). Co warto mieć z produktów aptecznych przy problemach skórnych typy odparzenia, pieluszkowe zapalenie skóry, sucha i łuszcząca się skóra, zabezpieczenie skóry twarzy i ciała przed wiatrem i słońcem
- zaprezentuję (na fantomie) prawidłowy sposób pielęgnacji ciała dziecka, ze szczególnym uwzględnieniem twarzy, pępka, okolicy pieluszkowej
- omówię najlepszy czas na pierwszą kąpiel, warunki o jakie warto zadbać i organizację przestrzeni
- porozmawiamy o werandowaniu i pierwszym spacerze maluszka. Czas trwania, warunki atmosferyczne, odpowiednie ubranie
- wspomnę o kwestiach urzędowo - administracyjnych: USC - wyrobienie nr PESEL, zgłoszenie do ubezpieczenia w pracy, zapis do przychodni POZ, zapis do por. Preluksacyjnej na badanie stawów biodrowych, wniosek 800+

