

## Program

tydzień zajęć	czas trwania	prowadząca	temat zajęć
1	2,5 h	Asia Stachlewska	<p><b>Warsztaty z położną. Przygotowanie do porodu.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Objawy zbliżającego się porodu.</li> <li>2. Kiedy jechać do szpitala.</li> <li>3. Jak przygotować krocze do porodu.</li> <li>4. 4 okresy porodu z wymienieniem metod łagodzenia bólu porodowego.</li> </ol>
2	2,5 h	Asia Stachlewska	<p><b>Warsztaty z położną. Przygotowanie do porodu.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zajęcia oddechowe na piłkach.</li> <li>2. Pozycje wertykalne w porodzie z użyciem dostępnego sprzętu, piłki, krzesła, drabinki, chusty.</li> <li>3. Rola ojca w czasie porodu, nauka masażu podczas porodu.</li> </ol>
3	2,5 h	Asia Stachlewska	<p><b>Warsztaty z położną. Czas po porodzie.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Połóg jako najcięższy okres w życiu kobiety, z omówieniem baby bluesa i depresji poporodowej.</li> <li>2. Fakty i mity dotyczące karmienia piersią.</li> <li>3. Fizjologia laktacji.</li> <li>4. Problemy laktacyjne- zapalenie, nawał, zastój, grzybica brodawek.</li> </ol>
4	2,5 h	Asia Stachlewska	<p><b>Warsztaty z położną. Przygotowanie do karmienia piersią i nie tylko</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prawidłowe przystawianie dziecka do piersi.</li> <li>2. Pozycje do karmienia.</li> <li>3. Karmienie dziecka butelką - na co zwrócić uwagę.</li> <li>4. Żywienie dzieci w 1 rż, rozszerzanie diety, metoda BLW.</li> </ol>

5	2 h	Asia Kortus	<p><b>Warsztaty z położną. Noworodek.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jak wygląda noworodek?</li> <li>2. Stany adaptacyjne noworodka.</li> <li>3. Badania i zabiegi wykonywane u noworodka po urodzeniu.</li> <li>4. Jak śpi noworodek?</li> <li>5. 4 trymestr ciąży. „Nie noś bo przyzwyczaisz”. Czy aby na pewno?</li> </ol>
6	2 h	Asia Kortus	<p><b>Warsztaty z położną. Pielęgnacja noworodka.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Skóra noworodka - jak pielęgnować, jakich kosmetyków używać, jakie są najczęstsze problemy skórne u noworodka i jak je rozwiązywać.</li> <li>2. Kąpiel- zajęcia praktyczne.</li> </ol>
7	2 h	Asia Kortus	<p><b>Warsztaty z położną. Wybór szpitala.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Torba do porodu.</li> <li>2. Wyprawka dla mamy i dziecka.</li> <li>3. Co kupić do domowej apteczki?</li> <li>4. Formalności po porodzie.</li> <li>5. Plan porodu.</li> </ol>
8	2 h	Asia Kortus	<p><b>Warsztaty z położną. Cięcie cesarskie a poród fizjologiczny.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Porody zabiegowe.</li> <li>2. Mikrobiota jelitowa- jak zaprogramować zdrowy start dla noworodka.</li> <li>3. Kontakt skóra do skóry- złote godziny po porodzie.</li> </ol>
9	2,5 h	Ola Nazar-Rzejak, Gosia Maruszczak	<p><b>Warsztaty z psychologiem.</b></p> <p>Psychoprofilaktyka zdrowia psychicznego.</p>
10	2,5 h	Bogusia Dampc	<p><b>Warsztaty z fizjoterapeutką uroginekologiczną. Mięśnie dna miednicy.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Anatomia i funkcja mięśni dna miednicy oraz struktur powiązanych z nimi czynnościowo – czyli: gdzie jest moje dno miednicy, jak jest zbudowane, do czego służy, jakie spełnia funkcje.</li> <li>2. Różne formy zaburzeń sprawności mięśni dna miednicy. Adekwatne sposoby terapii.</li> <li>3. Zaburzenia struktur dna miednicy – objawy i możliwości terapeutyczne.</li> </ol>

- różne formy nietrzymania moczu (wysiłkowe nietrzymanie moczu – występujące podczas kaszlu/kichania/podskoków, naglące nietrzymanie moczu, częstomocz, wielokrotne nocne oddawanie moczu)
- bolesne miesiączkowanie i bolesna owulacja – i inne dolegliwości związane z cyklem miesięcznym
- dolegliwości odczuwane podczas współżycia (ból przy wejściu do pochwy, ból odczuwany głęboko podczas stosunku)
- zaparcia/biegunki – problemy z wypróżnianiem
- bóle krocza, warg sromowych, przedsionka pochwy, zwieracza odbytu i inne dolegliwości, o których „się nie mówi”
- nawracające stany zapalne cewki moczowej, pęcherza, pochwy
- bóle w rejonie miednicy, bioder i kręgosłupa
- obniżenie narządów miednicy mniejszej (pęcherza, macicy, odbytnicy)

#### 4. Podstawowe ćwiczenia mięśni dna miednicy

#### 3. Autoterapia dla kluczowych struktur dna miednicy

Podczas w/w warsztatów przedstawiona zostanie anatomia i fizjologia mięśni dna miednicy i struktur z nimi powiązanych (często pomijanych). W treningu praktycznym nauczymy się jak prawidłowo aktywować mięśnie dna miednicy, poznamy podstawowe wzorce zaburzeń i przedstawimy sposoby ich regulacji. Przedstawimy nie tylko ćwiczenia mięśni dna miednicy, ale również inne techniki służące do samoregulacji, które można wykorzystać samodzielnie w domu.

11

2,5 h

Dominika Sikora

#### **Warsztaty z fizjoterapeutką uroginekologiczną.**

1. Kiedy zgłosić się do fizjoterapeuty?
  - przygotowanie do ciąży
  - ciąża
  - po ciąży (spotkanie kontrolne, planujące powrót do pełnej sprawności).
2. Blizna po CC
  - statystyka
  - skąd tyle dolegliwości i to w tak dalekich obszarach
  - kiedy rozpoczynamy pracę z blizną po cc
  - polecane środki do smarowania blizny.
3. Blizna po epizjotomii:

- co to jest epizjotomia
  - zalecenia po nacięciu krocza
  - czy można uniknąć nacięcia krocza? Jeśli tak jak to zrobić?
4. Rozstęp MM prostych brzucha
- co to jest?
  - funkcja MM prostych brzucha
  - ciąża a rozejście mm prostego brzucha
  - jak go zdiagnozować?
  - jak powinien wyglądać zdrowy brzuch i jakie funkcje ma spełniać?
  - rozejście m. prostego brzucha a dysfunkcje w obszarze miednicy, kręgosłupa i jamy brzusznej
  - prawidłowe nawyki
  - czego unikamy
  - TIP's & TRIK'S + akcesoria.
5. Na co zwrócić uwagę przy porodzie:
- pozycje ułożeniowe
  - bezpieczne wstawanie
  - ćwiczenia przeciwzakrzepowe, oddechowe i izometryczne.
6. Aktywności fizyczne
- jak wcześniej mogę zacząć ćwiczyć
  - zalecany i niezalecane formy ćwiczeń
  - kwestie bezpieczeństwa
  - tematy kontrowersyjne (trampolina, bieganie, podskoki).
7. Perspektywa fizjoterapeuty
- historie gabinetowe
  - podsumowanie i uwypuklenie wartości dodanej płynącej z odbytego spotkania, szansa którą nie wszyscy mają.

12

2,5 h

Justyna Sieracka

**Warsztaty z fizjoterapeutką niemowląt.**

1. Rozwój psychoruchowy dziecka. Kamienie milowe prawidłowego rozwoju.
2. Jak nosić, układać, zmieniać pozycje aby wspomagać prawidłowy rozwój Twojego dziecka.
  - dlaczego tak ważne jest leżenie na brzuszku i raczkowanie?
  - czy uczyć dziecko siadania?
  - kiedy odpieluchować?

- zadbaj o biodra swojego dziecka.
3. Jakie sprzęty są odpowiednie dla niemowląt?
  4. Kiedy dziecko powinien zbadać specjalista (ortopeda, neurolog, fizjoterapeuta)?
  5. Elementy masażu Shantala. Masaż przeciwkolkowy. Masaż dla symetrii.

13

2,5 h

Agata Waga-Nowak

### **Warsztaty z neurologopedą.**

Uczestnicy dowiedzą się jak karmienie dziecka wywiera silny wpływ na przyszły rozwój jego mowy. Rodzice poznają czym jest normatywny rozwój noworodka i niemowlaka oczami neurologopedy. Zdobędą użyteczną wiedzę na temat rozwoju mowy dziecka i najważniejszych zasad karmienia malucha. Opiekunowie będą mieli świadomość jak pierwsze tygodnie życia i realizacji tych funkcji rzutują na rozwój mowy dziecka w kolejnych etapach życia.

Odpowiemy na pytania:

- jak dziecko uczy się komunikować od pierwszych dni i jaki mamy na to wpływ? Jak kontakt z twarzą rodziców i innych dzieci ma znaczenie dla rozwoju kory mózgowej.
- na co zwrócić uwagę w pierwszych tygodniach i miesiącach życia niemowlęcia aby wyłapać tzw. czerwone flagi.
- dowiemy się jakich dźwięków (głuzenie, gaworzenie itp.) możemy oczekiwać na poszczególnych etapach rozwoju malucha
- jeżeli dziecko słabo ssa to zawsze jest jakiś powód. Dowiedz się jakie techniki ustno-twarzowe możesz zastosować aby pomóc swojemu maleństwu.
- co to są odruchowe reakcje oralne i jakie znaczenie mają dla jakości funkcji pobierania pokarmu przez malucha?
- Dlaczego mój noworodek nie chce ssać piersi albo ssanie jest: głośnie/wycieka mleko/dziecko jest niespokojne/tar mosi głową/rani piersi/dławi się/pręży się/nie umie złapać sutka/moja brodawka sutkowa przyjęła kształt szminki.
- jak w/w zachowania mają wpływ na wykształcenie się mowy. Np. dziecko z silnym odruchem wymiotnym może mieć później trudności podczas rozszerzania diety (wypluwać, nie chcieć gryźć itp.)
- jak powinny wyglądać prawidłowe zachowania pielęgnacyjne w pierwszych tygodniach życia dziecka

wpływające na gotowość dziecka do rozszerzania diety w kolejnych miesiącach życia?

- czy kształt smoczka ma znaczenie? Czy warto inwestować w modne smoczki? Dowiesz się, jak indywidualnie należy traktować dobór smoczków i innych gadżetów wspierających rozszerzanie diety. Czy Staś może mieć taki sam smoczek jak Franek? Czy smoczek dynamiczny jest cool?
- dlaczego tak ważne są prawidłowo realizowane funkcje takie jak przyjmowanie pokarmu, ssanie, połykanie, oddychanie i odpowiednia ich stymulacja.
- mowa jako wisienka na torcie.
- fakty i mity na temat wędzidełek (szczególnie wędzidełko językowe oraz wargi górnej) – omówienie sposobu diagnozowania ograniczeń ruchomości języka i warg, znaczenie stymulacji i przygotowania do zabiegu oraz zachowań po zabiegowych.