

# PROGRAM ZAJĘĆ

1.	2,5h	Asia Stachlewska	<p><b>Warsztaty z położną. Przygotowanie do porodu.</b>            Objawy zbliżającego się porodu.            Kiedy jechać do szpitala.            Jak przygotować krocze do porodu.            4 okresy porodu z wymienieniem metod łagodzenia bólu porodowego.</p>
2.	2,5h	Asia Stachlewska	<p><b>Warsztaty z położną. Przygotowanie do porodu.</b>            Zajęcia oddechowe na piłkach.            Pozycje wertykalne w porodzie z użyciem dostępnego sprzętu, piłki, krzesła, drabinki, chusty.            Rola ojca w czasie porodu, nauka masażu podczas porodu.</p>
3.	2,5h	Asia Stachlewska	<p><b>Warsztaty z położną. Czas po porodzie.</b>            Połóg jako najcięższy okres w życiu kobiety, z omówieniem baby bluesa i depresji poporodowej.            Fakty i mity dotyczące karmienia piersią.            Fizjologia laktacji.            Problemy laktacyjne- zapalenie, nawał, zastój, grzybica brodawek.</p>
4.	2,5h	Asia Stachlewska	<p><b>Warsztaty z położną. Przygotowanie do karmienia piersią i nie tylko.</b>            Prawidłowe przystawianie dziecka do piersi.            Pozycje do karmienia.            Karmienie dziecka butelką - na co zwrócić uwagę.            Żywnienie dzieci w 1 rz, rozszerzanie diety, metoda BLW.</p>
5.	2h	Asia Kortus	<p><b>Warsztaty z położną. Noworodek.</b>            Jak wygląda noworodek?            Stany adaptacyjne noworodka.            Badania i zabiegi wykonywane u noworodka po urodzeniu.            Jak śpi noworodek?            4 trymestr ciąży. „Nie noś bo przyzwyczaisz”. Czy aby na pewno?</p>
6.	2h	Asia Kortus	<p><b>Warsztaty z położną. Pielęgnacja noworodka.</b>            Skóra noworodka - jak pielęgnować, jakich kosmetyków używać, jakie są najczęstsze problemy skórne u noworodka i jak je rozwiązywać.            Kąpiel - zajęcia praktyczne.</p>
7.	2h	Asia Kortus	<p><b>Warsztaty z położną. Wybór szpitala.</b>            Torba do porodu.            Wyprawka dla mamy i dziecka.            Co kupić do domowej apteczki?            Formalności po porodzie.            Plan porodu.</p>

8.	2h	Asia Kortus	<p><b>Warsztaty z położną. Cięcie cesarskie a poród fizjologiczny.</b>          Porody zabiegowe.          Mikrobiota jelitowa - jak zaprogramować zdrowy start dla noworodka.          Kontakt skóra do skóry - złote godziny po porodzie.</p>
9.	2,5h	Ola Nazar-Rzejak Gosia Maruszczak	<p><b>Warsztaty z psychologiem.</b>          Od początku życia z delikatnością i czułością w oparciu o neuronaukę i zasoby.          - zrozumienie jaki wpływ na funkcjonowanie mają nasze przekonania (w oparciu o wiedzę prof. Carol Dweck)          - zbudowanie „skrzynki zasobów” pary          - psychoedukacja jak myślenie o stresie na nas wpływa (wg. Dr Kelly McGonigal )          - zapoznanie z teorią poliwalgalną dr. Porgesa i tym jak działa nerw błędny we współpracy z autonomicznym układem nerwowym oraz jaki to ma wpływ na nasze funkcjonowanie          - poznanie technik obniżających nadmierne pobudzenie i napięcie w układzie nerwowym na podstawie Somatic Experiencing®          - zrozumienie siły dotyku w samoregulacji oraz neuro wifi matka-dziecko, ojciec-dziecko.</p>
10.	2,5h	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.             <ul style="list-style-type: none"> <li>• różne formy nietrzymania moczu (wysiłkowe nietrzymanie moczu – występujące podczas kaszlu/kichania/podskoków, naglące nietrzymanie moczu, częstomocz, wielokrotne nocne oddawanie moczu)</li> <li>• bolesne miesiączkowanie i bolesna owulacja – i inne dolegliwości związane z cyklem miesięcznym</li> <li>• dolegliwości odczuwane podczas współżycia (ból przy wejściu do pochwy, ból odczuwany głęboko podczas stosunku)                 <ul style="list-style-type: none"> <li>• zaparcia/biegunki – problemy z wypróżnianiem</li> </ul> </li> <li>• bóle krocza, warg sromowych, przedsionka pochwy, zwieracza odbytu i inne dolegliwości, o których „się nie mówi”</li> <li>• nawracające stany zapalne cewki moczowej, pęcherza, pochwy                 <ul style="list-style-type: none"> <li>• bóle w rejonie miednicy, bioder i kręgosłupa</li> </ul> </li> <li>• obniżenie narządów miednicy mniejszej (pęcherza, macicy, odbytnicy)</li> </ul> </li> <li>4. Podstawowe ćwiczenia mięśni dna miednicy</li> <li>3. Autoterapia dla kluczowych struktur dna miednicy</li> </ol> <p>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.</p>

11.	2,5h	Dominika Sikora	<p style="text-align: center;"><b>Warsztaty z fizjoterapeutką uroginekologiczną</b></p> <p>1. Kiedy zgłosić się do fizjoterapeuty?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Przygotowanie do ciąży <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ciąża</li> </ul> </li> </ul> <p>• Po ciąży (spotkanie kontrolne, planujące powrót do pełnej sprawności)</p> <p>2. Blizna po CC</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Statystyka</li> </ul> <p>• Skąd tyle dolegliwości i to w tak dalekich obszarach</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kiedy rozpoczynamy pracę z blizną po CC</li> <li>• Polecane środki do smarowania blizny</li> </ul> <p>3. Blizna po epizjotomii:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Co to jest epizjotomia</li> <li>• Zalecenia po nacięciu krocza</li> </ul> <p>• Czy można uniknąć nacięcia krocza? Jeśli tak jak to zrobić?</p> <p>4. Rozstęp MM prostych brzucha</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Co to jest?</li> <li>• Funkcja MM prostych brzucha</li> </ul> <p>• Ciąża, a rozejście mięśnia prostego brzucha</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jak go zdiagnozować?</li> </ul> <p>• Jak powinien wyglądać zdrowy brzuch i jakie funkcje ma spełniać?</p> <p>• Rozejście m. prostego brzucha, a dysfunkcje w obszarze miednicy, kręgosłupa i jamy brzusznej</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prawidłowe nawyki</li> <li>• Czego unikamy</li> <li>• TIP's &amp; TRIK'S + akcesoria</li> </ul> <p>5. Na co zwrócić uwagę przy porodzie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozycje ułożeniowe</li> <li>• Bezpieczne wstawanie</li> </ul> <p>• Ćwiczenia przeciwzakrzepowe, oddechowe i izometryczne</p> <p>6. Aktywności fizyczne</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jak wcześniej mogę zacząć ćwiczyć</li> <li>• Zalecane i niezalecane formy ćwiczeń</li> <li>• Kwestie bezpieczeństwa</li> </ul> <p>• Tematy kontrowersyjne (trampolina, bieganie, podskoki)</p> <p>7. Perspektywa fizjoterapeuty</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Historie gabinetowe</li> </ul> <p>• Podsumowanie i uwypuklenie wartości dodanej płynącej z odbytego spotkania, szansa którą nie wszyscy mają.</p>
12.	2,5h	Justyna Sieracka	<p style="text-align: center;"><b>Warsztaty z fizjoterapeutką niemowląt</b></p> <p>1. Rozwój psychoruchowy dziecka. Kamienie milowe prawidłowego rozwoju.</p> <p>2. Jak nosić, układać, zmieniać pozycje aby wspomagać prawidłowy rozwój Twojego dziecka.</p> <p style="padding-left: 40px;">Dlaczego tak ważne jest leżenie na brzuszku i raczkowanie?</p> <p style="padding-left: 80px;">Czy uczyć dziecko siadania?</p> <p style="padding-left: 80px;">Kiedy odpieluchować?</p> <p style="padding-left: 40px;">Zadbaj o biodra swojego dziecka.</p> <p>3. Jakie sprzęty są odpowiednie dla niemowląt?</p> <p>4. Kiedy dziecko powinien zbadać specjalista (ortopeda, neurolog, fizjoterapeuta)?</p> <p>5. Elementy masażu Shantala. Masaż przeciwkolkowy. Masaż dla symetrii.</p>

13.	2,5h	Agnata Waga-Nowak	<p style="text-align: center;"><b>Warsztaty z neurologopedą</b></p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p style="text-align: center;">Odpowiemy na pytania:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Na co zwrócić uwagę w pierwszych tygodniach i miesiącach życia niemowlęcia aby wyłapać tzw czerwone flagi.</li> <li>• Dowiemy się jakich dźwięków (głuzenie, gaworzenie itp.) możemy oczekiwać na poszczególnych etapach rozwoju malucha</li> <li>• Jeżeli dziecko słabo ssie to zawsze jest jakiś powód. Dowiedz się jakie techniki ustno-twarzowe możesz zastosować aby pomóc swojemu maleństwu.</li> <li>• Co to są odruchowe reakcje oralne i jakie znaczenie mają dla jakości funkcji pobierania pokarmu przez malucha? <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dlaczego mój noworodek nie chce ssać piersi albo ssanie jest: głośnie/wycieka mleko/dziecko jest niespokojne/tarsości głowę/rani piersi/dławi się/pręży się/nie umie złapać sutka/moja brodawka sutkowa przyjęła kształt szminki.</li> </ul> </li> <li>• 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 chce gryźć itp.) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jak powinny wyglądać prawidłowe zachowania pielęgnacyjne w pierwszych tygodniach życia dziecka wpływające na gotowość dziecka do rozszerzania diety w kolejnych miesiącach życia? <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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? <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dlaczego tak ważne są prawidłowo realizowane funkcje takie jak przyjmowanie pokarmu, ssanie, połykanie, oddychanie i odpowiednia ich stymulacja. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mowa jako wisienka na torcie.</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• 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</li> </ul> </li></ul>
14.	2h	Łukasz Salamon	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RKO u niemowląt</li> <li>• Postępowanie podczas zachłyśnięcia</li> <li>• Postępowanie podczas drgawek gorączkowych <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pierwsza pomoc w oparzeniach</li> </ul> </li> <li>• Jak zaplanować domową apteczkę <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prewencja</li> </ul> </li> </ul>