



urodziMY

HOLISTYCZNA
SZKOŁA RODZENIA

PEŁEN PROGRAM ZAJĘĆ

Pakiet okołoporodowy - różowe tło

Pakiet rodzicielski - niebieskie tło

29.09.2025 18.30	2h	Asia Kortus	Warsztaty z położną. Wybór szpitala Torba do porodu Wyprawka dla mamy i dziecka Co kupić do domowej apteczki? Formalności po porodzie
01.10.2025 18.30	2h	Asia Kortus	Warsztaty z położną. Cięcie cesarskie a poród fizjologiczny - porównanie (plusy, minusy, mity) Mikrobiota jelitowa -jak zaprogramować zdrowy start dla noworodka Kontakt skóra do skóry- złote godziny po porodzie.
03.10.2025 <u>16.30</u>	2h Przerwa 2h	Asia Biegańska	Warsztaty z położną. Zajęcia przygotowujące do porodu: -objawy zbliżającego się porodu -kiedy jechać do szpitala -jak przygotować krocze do porodu -metody łagodzenia bólu porodowego Warsztaty z położną. Zajęcia przygotowujące do porodu cd -zajęcia oddechowe na piłkach -pozycje wertykalne w porodzie z użyciem dostępnego sprzętu, piłki, krzesła, drabinki, chusty -rola ojca w czasie porodu, pokazanie masażu w porodzie -porody zabiegowe
			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

06.10.2025 18.30	2,5h	Dominika Sikora	•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 •Cięża, a rozejście mięśnia 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.
			Warsztaty z położną. Zajęcia przygotowujące do czasu po porodzie

08.10.2025 18.30	2,5h	Asia Kortus	-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
13.10.2025 18.30	2,5h	Asia Kortus	Warsztaty z położną. Zajęcia przygotowujące do karmienia piersią i nie tylko -prawidłowe przystawianie dziecka do piersi, pozycje do karmienia- fotel do karmienia z podnóżkiem, karmiuszka, poduszki do karmienia - karmienie dziecka butelką na co zwrócić uwagę- butelki, laktatory, smoczki -żywienie dzieci w 1 rż, rozszerzanie diety, metoda BLW
15.10.2025 18.30	2h	Asia Kortus	Warsztaty z położną. Noworodek: Jak wygląda noworodek? Stany adaptacyjne noworodka Badania i zabiegi wykonywane u noworodka po urodzeniu Jak śpi noworodek? 4 trymestr ciąży/ nie nos bo przyzwyczaisz/ czy aby na pewno?
20.10.2025 18.30	2h	Asia Kortus	Warsztaty z położną. Pielęgnacja: Skóra noworodka - jak pielęgnować, jakich kosmetyków używać, jakie są najczęstsze problemy skórne u noworodka i jak je rozwiązywać. Kąpiel- zajęcia praktyczne Plan porodu
22.10.2025 18.30	2h	Łukasz Salamon	Warsztaty z ratownikiem medycznym • RKO u niemowląt • Postępowanie podczas zachłyśnięcia • Postępowanie podczas drgawek gorączkowych • Pierwsza pomoc w oparzeniach • Jak zaplanować domową apteczkę • Prewencja

27.10.2025 18.30	2,5h	Agata Waga-Nowak	Warsztaty z neurologopedą Uczestnicy dowiedzą się jak karmienie dziecka wywiera silny wpływ na przyszły rozwój jego mowy. 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 ssie 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: głośne/wycieka mleko/dziecko jest niespokojne/tarosi 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
			Warsztaty z fizjoterapeutką uroginekologiczną.

29.10.2025 18.30	2,5h	Dominika Sikora	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. 2. Różne formy zaburzeń sprawności mięśni dna miednicy. Adekwatne sposoby terapii. 3. Zaburzenia struktur dna miednicy – objawy i możliwości terapeutyczne. • różne formy nietrzymania moczu (wysiłkowe nietrzymanie moczu – występujące podczas kaszlu/kichania/podskoków, nagłe 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.
03.11.2025 18.30	2h	Ola Nazar-Rzejak	Warsztaty z psychologiem. 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 poliwalną dr. Porges 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 wifii matka-dziecko, ojciec-dziecko.
05.11.2025 18.30	2,5h	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.

