



## **PROGRAM**

**Pakiet okołoporodowy – różowe tło**

**Pakiet rodzicielski – niebieskie tło**

**Szczegóły: <https://ctmrakowski.pl/holistyczna-szkola-rodzenia>**

**Blok okołoporodowy**

<b>25.05.2026</b> <b>18.30</b>	<b>2h</b>	<b>Asia Kortus</b>	<b>Warsztaty z położną. Wybór szpitala</b> Torba do porodu Wyprawka dla mamy i dziecka Co kupić do domowej apteczki? Formalności po porodzie
<b>27.05.2026</b> <b>18.30</b>	<b>2h</b>	<b>Asia Kortus</b>	<b>Warsztaty z położną.</b> 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.
<b>30.05.2026</b> <b>10.00 sobota!</b>	<b>2h</b> <b>Przerwa</b> <b>2h</b>	<b>Asia Biegańska</b>	<b>Warsztaty z położną. Zajęcia przygotowujące do porodu:</b> - objawy zbliżającego się porodu -kiedy jechać do szpitala -jak przygotować krocze do porodu -metody łagodzenia bólu porodowego -plan porodu <b>Warsztaty z położną. Zajęcia przygotowujące do porodu cd</b> -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
<b>01.06.2026</b> <b>18.30</b>	<b>2h</b>	<b>Asia Kortus</b>	<b>Warsztaty z położną. Zajęcia przygotowujące do czasu 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
03.06.2026 18.30	2,5h	Asia Kortus	<b>Warsztaty z położną. Zajęcia przygotowujące do karmienia piersią i nie tylko</b> - 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
08.06.2026 18.30	2,5h	Asia Kortus	<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 nos bo przyzwyczaisz/ czy aby na pewno?
			<b>Warsztaty z fizjoterapeutką uroginekologiczną</b> 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

<p>10.06.2026 18.30</p>	<p>2,5h</p>	<p><b>Dominika Sikora</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Cięża, a rozejście mięśnia prostego brzucha</li> <li>•Jak go zdiagnozować?</li> <li>•Jak powinien wyglądać zdrowy brzuch i jakie funkcje ma spełniać?</li> <li>•Rozejście m. prostego brzucha, a dysfunkcje w obszarze miednicy, kręgosłupa i jamy brzusznej</li> <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> <li>•Ćwiczenia przeciwzakrzepowe, oddechowe i izometryczne</li> </ul> <p>6.Aktywności fizyczne</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Jak wcześniej mogę zacząć ćwiczyć</li> <li>•Zalecany i niezalecane formy ćwiczeń</li> <li>•Kwestie bezpieczeństwa</li> <li>•Tematy kontrowersyjne (trampolina, bieganie, podskoki)</li> </ul> <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>
<p>15.06.2026 18.30</p>	<p>2h</p>	<p><b>Asia Kortus</b></p>	<p><b>Warsztaty z położną. Pielęgnacja:</b></p> <p>Skóra noworodka – jak pielęgnować, jakich kosmetyków używać, jakie są najczęstsze problemy skórne u noworodka i jak je rozwiązywać.</p> <p>Kąpiel- zajęcia praktyczne</p>
			<p><b>Warsztaty z neurologopedą</b></p> <p>Uczestnicy dowiedzą się jak karmienie dziecka wywiera silny wpływ na przyszły rozwój jego mowy. Pozną 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</p>

<p>17.06.2026 18.30</p>	<p>2,5h</p>	<p>Agata Waga-Nowak</p>	<p>tygodnie życia i realizacji tych funkcji rzutują na rozwój mowy dziecka w kolejnych etapach życia.</p> <p>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 ssa 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?</li> <li>• Dlaczego mój noworodek nie chce ssać piersi albo ssanie jest: głośne/wycieka mleko/dziecko jest niespokojne/tarłosi głową/rani piersi/dławi się/pręży się/nie umie złapać sutka/moja brodawka sutkowa przyjęła kształt szminki.</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.)</li> <li>• Jak powinny wyglądać prawidłowe zachowania pielęgnacyjne w pierwszych tygodniach życia dziecka wpływające na gotowość dziecka do rozszerzania diety w kolejnych miesiącach życia?</li> <li>• Czy kształt smoczka ma znaczenie? Czy warto inwestować w modne smoczki? Dowiedz 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?</li> <li>• Dlaczego tak ważne są prawidłowo realizowane funkcje takie jak przyjmowanie pokarmu, ssanie, połykanie, oddychanie i odpowiednia ich stymulacja.</li> <li>• Mowa jako wisienka na torcie.</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>
<p>23.06..2026 18.30 Wtorek!</p>	<p>2h</p>	<p>Łukasz Salamon</p>	<p><b>Warsztaty z ratownikiem medycznym</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• RKO u niemowląt</li> <li>• Postępowanie podczas zachłyśnięcia</li> <li>• Postępowanie podczas drgawek gorączkowych</li> <li>• Pierwsza pomoc w oparzeniach</li> <li>• Jak zaplanować domową apteczkę</li> <li>• Prewencja</li> </ul>

<p><b>24.06.2026</b> <b>18.30</b></p>	<p><b>2,5h</b></p>	<p><b>Dominika Sikora</b></p>	<p><b>Warsztaty z fizjoterapeutką uroginekologiczną. Mięśnie dna miednicy.</b></p> <p>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.</p> <p>2. Różne formy zaburzeń sprawności mięśni dna miednicy. Adekwatne sposoby terapii.</p> <p>3. Zaburzenia struktur dna miednicy – objawy i możliwości terapeutyczne.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• różne formy nietrzymania moczu (wysiłkowe nietrzymanie moczu – występujące podczas kaszlu/kichania/podskoków, nagłące 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)</li> <li>• zaparcia/biegunki – problemy z wypróżnianiem</li> <li>• bóle krocza, warg sromowych, przedstonka pochwy, zwieracza odbytu i inne dolegliwości, o których „się nie mówi”</li> <li>• nawracające stany zapalne cewki moczowej, pęcherza, pochwy</li> <li>• bóle w rejonie miednicy, bioder i kręgosłupa</li> <li>• obniżenie narządów miednicy mniejszej (pęcherza, macicy, odbytnicy)</li> </ul> <p>4. Podstawowe ćwiczenia mięśni dna miednicy</p> <p>3. Autoterapia dla kluczowych struktur dna miednicy</p> <p>Podczas w/w warsztatów przedstawiona zostanie anatomia i fizjologia mięśni dna miednicy i struktur z nimi powiązanych (często pomijanych).</p> <p>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>
<p><b>29.06.2026</b></p>			<p><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> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Dlaczego tak ważne jest leżenie na brzuszku i raczkowanie?</li> </ul>

18.30	2,5h	Justyna Sieracka	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Czy uczyć dziecko siadania?</li> <li>● Kiedy odpieluchować?</li> <li>● Zadbaj o biodra swojego dziecka.</li> </ul> <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>
01.07..2026 18.30	2h	Ola Nazar-Rzejak	<p><b>Warsztaty z psychologiem.</b></p> <p>Od początku życia z delikatnością i czułością w oparciu o neuronaukę i zasoby.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zrozumienie jaki wpływ na funkcjonowanie mają nasze przekonania (w oparciu o wiedzę prof. Carol Dweck)</li> <li>- zbudowanie „skrzynki zasobów” pary</li> <li>- psychoedukacja jak myślenie o stresie na nas wpływa (wg. Dr Kelly McGonigal )</li> <li>- 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</li> <li>- poznanie technik obniżających nadmierne pobudzenie i napięcie w układzie nerwowym na podstawie Somatic Experiencing®</li> <li>- zrozumienie siły dotyku w samoregulacji oraz neuro wifi matka-dziecko, ojciec-dziecko.</li> </ul>