

Szkoła rodzenia to cykl zajęć w ramach „Programu polityki zdrowotnej Gminy Ożarów Mazowiecki przygotowującego przyszłych rodziców na przyjęcie dziecka”. Program realizowany jest w Centrum Inicjatyw Społecznych „Przy Parku” w Ożarowie Mazowieckim, ul. Poznańska 292.

Program obejmuje zajęcia edukacyjne: teorię i praktykę, dla przyszłych mam i ojców. Jeden cykl składa się będzie z 5 grupowych spotkań, każde trwające ok. 3 godz. - **w poniedziałki od godz. 17.30.**

Do programu kwalifikują się kobiety - mieszkanki Gminy Ożarów Mazowiecki - w ciąży fizjologicznej po 25 tygodniu, posiadające zaświadczenie od lekarza o braku przeciwwskazań do udziału w zajęciach (teoretycznych i praktycznych) szkoły rodzenia oraz ojcowie dzieci - mieszkańcy Gminy Ożarów Mazowiecki, deklarujący podjęcie cyklu edukacyjno-praktycznego przygotowującego do prawidłowego przebiegu ciąży, aktywnego porodu i położu ich partnerek oraz właściwej i sprawnej opieki nad niemowlęciem.

Pierwszeństwo mają osoby spodziewające się pierwszego dziecka.

Warunkiem uczestnictwa jest zamieszkanie na terenie Gminy Ożarów Mazowiecki (w przypadku osób niezameldowanych - zaświadczenie o rozliczaniu podatku w urzędzie skarbowym właściwym dla Gminy Ożarów Mazowiecki) oraz zaświadczenie od lekarza o braku przeciwwskazań do udziału w zajęciach szkoły rodzenia i ćwiczeniach w ramach zajęć.

Zajęcia odbywają się stacjonarnie, bądź w formie on-line.

Dodatkowych informacji udziela: Anna Fedoryk, Wydział Spraw Społecznych Urzędu Miejskiego w Ożarowie Mazowieckim, tel. 22 731 32 57, a.fedoryk@ozarow-mazowiecki.pl

PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY Z BUDŻETU GMINY OŻARÓW MAZOWIECKI

Program warsztatów

Pierwsze spotkanie

- Plan porodu,
- Przygotowanie walizki do porodu:

- rzeczy dla mamy + karta ciąży,

- rzeczy dla dziecka,

- Kiedy jechać do porodu?
- Wybór szpitala,
- Aktywność fizyczna.

Drugie spotkanie - Poród

- Pierwsze symptomy,
- Emocje a hormony,
- Rola osoby towarzyszącej,
- Przygotowanie do porodu,
- Przebieg porodu,
- Ćwiczenia wspomagające poród,
- Nauka oddychania, pozycje,
- Sposoby łagodzenia bólu.

Trzecie spotkanie - Karmienie piersią

- Karmienie piersią,
- Ćwiczenie pozycji do karmienia piersią oraz butelką,
- Leki w laktacji,
- Dieta matki karmiącej,
- Liczenie przyrostów,
- Kiedy dziecko się najada,
- Odciąganie pokarmu,
- Pielęgnacja piersi,
- Karmienie butelką,
- Odbijanie.

Czwarte spotkanie - Noworodek

- Opieka i pielęgnacja noworodka,
- Kąpiel,
- Przewijanie,
- Prawidłowe noszenie,
- Układanie w łóżeczku,
- Szczepienia,
- Żółtaczka noworodkowa

Piąte spotkanie - Czas połogu

- Co to jest połóg,
- Pierwsze chwile z dzieckiem,

- Opieka po porodzie,
- Organizacja życia po porodzie,

- Zagadnienia prawne związane z rodzicielstwem,
- Seksualność i płodność po porodzie,
- Antykoncepcja w czasie laktacji,
- Zmiany hormonalne i fizyczne kobiety w połogu,
- Aktywność po porodzie,
- Baby blues,
- Depresja poporodowa,
- Gdzie szukać pomocy?

Zapraszamy do kontaktu:

renata.makowska@vp.pl

tel. 669-757-190

Mgr Renata Makowska

Mgr położnictwa (WUM) oraz mgr pedagogiki specjalnej (WSPS), pracuje w warszawskich szpitalach specjalistycznych – Centrum Medyczne „Żelazna” oraz Instytucie Matki i Dziecka. Od kilku lat jest wykładowcą w szkołach rodzenia. Ponadto jest Certyfikowanym Doradcą Laktacyjnym, odbywającym również poporodowe wizyty patronażowe w domu rodziców. Posiada także wieloletnie doświadczenie w pracy z noworodkami i wcześniakami.

Osiągnięcia:

- dyplom magistra położnictwa (WUM) (2015r.)
- dyplom magistra pedagogiki specjalnej (APS)
- kurs instruktorów szkoły rodzenia (Fundacja “Rodzić po Ludzku”)
- kurs masażu dziecięcego (FRpl)
- kurs Certyfikowanego Doradcy Laktacyjnego -554/16 (Fundacja Twórczych Kobiet)
- specjalizacja w dziedzinie pielęgniarstwa neonatologicznego (2017 r.)
- kurs terapeuty uroginekologicznego

- PTGU fizjoterapia uroginekologiczna (2021 r.)

- kurs hypnoporodu (2021 r.)

Prywatnie Pani Renata jest mamą dorosłego już mężczyzny, dzięki czemu wszystkie teorie w stu procentach sprawdziła w praktyce. □