



Bezpłatna Szkoła Rodzenia przy Szpitalu Powiatowym im. Prałata J. Glowatzkiego w Strzelcach Opolskich

zaprasza Panie w ciąży.

Zajęcia prowadzone są przez położne i lekarzy Szpitala.

Dodatkowo przez fizjoterapeutę i psychologa.



Zajęcia odbywają się w

Powiatowym Centrum Kultury
ul. Dworcowa 23 w Strzelcach Opolskich,
od godziny 16.00, w każdy czwartek.

Uczestnictwo nie wymaga wcześniejszej rejestracji.

Tematyka zajęć w Szkole Rodzenia będzie obejmowała następujące zagadnienia:

1. Ciąża:

- zmiany zachodzące w organizmie kobiety
- zasady prawidłowego odżywiania
- wpływ środków psychoaktywnych

2. Poród:

- zwiastuny zbliżającego się porodu
- przebieg porodu
- czynna postawa podczas porodu
- sposoby radzenia sobie z bólem

3. Karmienie piersią:

- zalety, praktyczne aspekty karmienia piersią
- problemy okresu laktacji oraz sposoby radzenia sobie z nimi

4. Gimnastyka:

- ogólnie usprawniające ćwiczenia
- techniki relaksacyjne
- ćwiczenia przygotowujące do porodu

5. Wybrane zagadnienia psychologiczne dotyczące okresu ciąży i porożu

6. Pielęgnacja noworodka

7. Problemy zdrowotne w okresie noworodkowym

8. Powrót płodności po porodzie, antykoncepcja w okresie laktacji

