



# Bezpłatna Szkoła Rodzenia w Kędzierzynie - Koźlu

zaprasza Panie w ciąży.

Zajęcia prowadzone są przez położne i lekarzy Szpitala Powiatowego  
w Strzelcach Opolskich.

Dodatkowo przez fizjoterapeutę i psychologa.



Zajęcia odbywają się w Kędzierzynie - Koźlu, w siedzibie  
Robotniczej Spółdzielni Mieszkaniowej "CHEMIK",  
ul. 9 Maja 6, od godziny 16.00, w każdą środę.

Zajęcia z fizjoterapeutą odbywają się w piątek w Gabinetach Fizjoterapii  
Rehabilitacji OLMED, ul. Portowa 70, w Kędzierzynie - Koźlu.

Terminy zostaną podane na zajęciach w środę.

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**

