



Data	Godzina rozpoczęcia	Temat
Tydzień I		
03.11.2020 Wtorek	16:00	Kiedy należy zgłosić się do lekarza z noworodkiem i niemowlęciem? Pierwsze dni i tygodnie życia dziecka – badania i opieka medyczna w szpitalu i po powrocie do domu. LEKARZ PEDIATRA
06.11.2020 Piątek	16:00	Styl życia w okresie ciąży. Podstawowe zalecenia żywieniowe. Używki, nałogi oraz ich wpływ na przebieg ciąży i rozwój płodu. Aktywność zawodowa, aktywność fizyczna. Zachowania i czynności uznawane za niebezpieczne w czasie ciąży.
Tydzień II		
10.11.2020 Wtorek	16:00	Poród – kiedy jechać do szpitala? Co ze sobą zabrać – rzeczy niezbędne dla położnicy i noworodka. Plan porodu – omówienie. Przebieg porodu – okresy porodu, możliwe komplikacje. Przygotowanie do planowego i nagłego cięcia cesarskiego. Rola kontaktu „skóra do skóry”.
13.11.2020 Piątek	16:00	Świadome przeżywanie porodu. Łagodzenie bólu porodowego (niefarmakologiczne i farmakologiczne). Przedstawienie technik i metod relaksacji w porodzie fizjologicznym.

Tydzień III		
17.11.2020 Wtorek	16:00	Prawidłowe odżywianie w okresie ciąży i laktacji. DIETETYK
18.11.2020 ŚRODA	10:00	Prawo do zasiłku macierzyńskiego i zasady jego przyznawania. Pracownik Zakładu Ubezpieczeń Społecznych
20.11.2020 Piątek	16:00	Technika noszenia niemowląt w chustach. Zalety i przeciwwskazania. EXPERT CHUTSONOSZENIA
Tydzień IV		
24.11.2020 Wtorek	16:00	Zastosowanie aromaterapii w porodzie naturalnym. EXPERT AROMATERAPII
26.11.2020 Czwartek	16:30	Fizjologia połogu (pielęgnacja piersi, rany krocza/pooperacyjnej, obserwacja fizjologii odchodów połogowych). Powikłania połogu – stany zagrożenia. Charakterystyka „Baby blues”.



PRO FEMINAE
NZOZ

2020 grudzień PLAN PORAD EDUKACYJNYCH DLA CIĘŻARNYCH ON-LINE

Data	Godzina rozpoczęcia	TEMAT
Tydzień I		
01.12.2020 Wtorek	16:00	Noworodek – przygotowanie kącika dla noworodka, codzienna pielęgnacja noworodka. Toaleta pępka noworodka. Stany przejściowe noworodka.
04.12.2020 Piątek	16:00	Kąpiel noworodka – pokaz. Omówienie kosmetyków do pielęgnacji. Jak przygotować bezpieczne stanowisko do kąpieli noworodka.
Tydzień II		
08.12.2020 Wtorek	16:00	Procedury administracyjne w okresie około i poporodowym. Co załatwić, gdzie i jak załatwić? WIRTUALNY SPACER PO SALACH PORODOWYCH.
09.12.2020 ŚRODA	10:00	Przepisy i zasady obowiązujące przy zatrudnianiu niani do opieki nad dzieckiem. Pracownik Zakładu Ubezpieczeń Społecznych
11.12.2020 Piątek	16:00	Karmienie piersią – technika oraz zalety karmienia naturalnego. Kontakt „skóra do skóry”, wczesna inicjacja karmienia piersią.

Tydzień III		
15.12.2020 Wtorek	16:00	Problemy związane z karmieniem piersią. Metody stymulacji laktacji (możliwość wypożyczenia laktatorów).
18.12.2020 Piątek	16:00	Styl życia w okresie ciąży. Podstawowe zalecenia żywieniowe. Używki, nałogi oraz ich wpływ na przebieg ciąży i rozwój płodu. Aktywność zawodowa, aktywność fizyczna. Zachowania i czynności uznawane za niebezpieczne w czasie ciąży.