

W NOWYM ROKU ZAPRASZMY DO BEZPŁATNEJ SZKOŁY RODZENIA

Informujemy, że z nowym 2019 rokiem w Łużyckim Centrum Medycznym ruszy bezpłatna SZKOŁA RODZENIA.

Zainteresowane osoby zapraszamy na pierwsze spotkanie organizacyjne,

które odbędzie się dnia 3 stycznia 2019 roku o godz 17.30

na Oddziale Ginekologiczno-Położniczym (IV piętro szpitala).

Dodatkowe informacje pod nr tel.: 757213920 wew. 204 lub 158

BEZPŁATNA SZKOŁA RODZENIA

Zajęcia w szkole rodzenia obejmują:

- Wykłady teoretyczne,
- warsztaty z zakresu pielęgnacji noworodka,
- ćwiczenia wzmacniające i rozciągające mięśnie,
- ćwiczenia mięśni dna macicy, ćwiczenia oddechowe torem przeponowym oraz relaksacja.

Ćwiczenia są dostosowane do możliwości kobiet w ciąży z wykorzystaniem mat, piłek oraz worków sako.

Tematyka zajęć:

- I. Razem, czy osobno - przygotowanie do porodu.
- II. Fizjologia porodu.
- III. Poród fizjologiczny, poród zabiegowy.
- IV. Położ.
- V. Czynności związane z przyjęciem na salę porodową.
- VI. Pielęgnacja noworodka - warsztaty.
- VII. Laktacja i karmienie piersią.
- VIII. Fizjologia noworodka.
- IX. Noworodek w domu.

Zasady uczestnictwa:
*Do Szkoły Rodzenia zapraszamy od 26 tygodnia życia płodowego Twojego Dziecka.
Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy upewnić się u swojego lekarza prowadzącego,
czy nie ma do nich przeciwwskazań.
Na ćwiczeniach obowiązuje luźny strój, który nie krępuje ruchów oraz skarpetki do ćwiczeń na macie
(zamiast obuwia sportowego).*

**PRZYGOTOWANIE DO PORODU AKTYWNEGO, RODZINNEGO!
NAUKA ODDYCHANIA ORAZ PARCIA!
PRZEBIEG PORODU, NATURALNE METODY ŁAGODZENIA BÓLU POPORODOWEGO.
ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE ORAZ RELAKSUJĄCE.
KĄPIEL, OPIEKA PIELEGNACYJNA NOWORODKA.
KARMIENIE PIERSIĄ.
NAJCZĘSTSZE PRZYCZYNY PROBLEMÓW LAKTACYJNYCH.
POŁÓG - CZYLI PIERWSZE 6 TYGODNI PO PORODZIE.**

**SPOTKANIE 1 RAZ W TYGODNIU - CZWARTEK OD GODZINY 17.30 DO 18.30
W SZPITALU LCM LUBAŃ NA ODDZIALE GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZYM.**

**ZAPISY ORAZ WIĘCEJ INFORMACJI
POD NR TEL. (75) 721 39 20 WEWN. 204 LUB 158**
