



AKADEMIA
Mamy i Dziecka

AGENDA SZKOŁY RODZENIA ONLINE

Poniżej znajdziesz agendę w formie prostej listy, jeśli wolisz poczytać w PDF zamiast scrollować stronę :) Serdecznie zapraszamy do zapoznania się i korzystania!

MODUŁ 1. Ciąża - zmiany fizjologiczne, trymestry, ćwiczenia wspierające przed porodem | Katarzyna Pająk

1. Wstęp
2. Fizjologia ciąży
3. Zmiany w drugim trymestrze ciąży
4. Zmiany w trzecim trymestrze ciąży
5. Praca zawodowa w ciąży
6. Seks w ciąży
7. Ubiór i higiena w ciąży
8. Dolegliwości w ciąży
9. Zasady wykonywania ćwiczeń w ciąży
10. Ćwiczenia w ciąży
11. Ćwiczenia na piłce
12. Ćwiczenia przygotowujące do porodu
13. Tata w ciąży
14. Najczęściej zadawane pytania



AKADEMIA
Mamy i Dziecka

AGENDA SZKOŁY RODZENIA ONLINE

MODUŁ 2. Psychologiczne aspekty ciąży | Monika Iskierka-Mreńca

1. Zaczynamy
2. Wstęp
3. Ciąża czas szczególny – dlaczego i co z tym faktem zrobić?
4. Psychologiczne etapy ciąży
5. Alkoholowi w ciąży mówimy kategoryczne NIE
6. Bycie rodzicem zaczyna się w głowie
7. Emocje w ciąży
8. Analiza Więzi Prenatalnej
9. Ważny MY – o relacji między partnerami
10. O co zadbać, żeby zmniejszyć ryzyko depresji poporodowej i lepiej poradzić sobie ze stresem?
11. Wicie gniazda – na co zwrócić uwagę?
12. Tata w ciąży



AKADEMIA
Mamy i Dziecka

AGENDA SZKOŁY RODZENIA ONLINE

MODUŁ 3. Odżywianie kobiety ciężarnej | Anna Malarek

1. Wstęp
2. Programowanie żywieniowe
3. Zalecenia żywieniowe dla kobiet ciężarnych
 - podstawowe zalecenia i wytyczne,
 - prawidłowa dieta,
 - napoje, nawodnienie i więcej
 - czego nie należy spożywać w ciąży,
4. Suplementacja w ciąży
 - podstawy suplementacji,
 - suplementacja w praktyce
5. Używki w ciąży
 - alkohol,
 - palenie,
 - inne używki
6. Dolegliwości w ciąży
7. Aktywność fizyczna w ciąży
 - zalety aktywności fizycznej,
 - zasady i przeciwwskazania.

MODUŁ 4. Bonusowy - ćwiczenia przygotowujące do porodu | Marta Jankowska
Krótki, konkretny trening okołoporodowy jako bonusowy odcinek od trener Marty Jankowskiej.



AKADEMIA
Mamy i Dziecka

AGENDA SZKOŁY RODZENIA ONLINE

MODUŁ 5. Wyprawka | Katarzyna Pająk

1. Wstęp
2. Wyprawka do szpitala
3. Wyprawka dla dziecka
4. Apteczka dla dziecka
5. Akcesoria dla mamy w połogu
6. Najczęściej zadawane pytania

MODUŁ 6. Poród siłami natury | Katarzyna Pająk

1. Wstęp
2. Objawy zbliżającego się porodu
3. Plan porodu
4. Wstęp do porodu i pierwszy okres porodu
5. Metody łagodzenia bólu porodowego
6. Przykładowe ćwiczenie na sali porodowej
7. Pozycje porodowe
8. Worek sako
9. Oddychanie
10. Ćwiczenia na piłce
11. Drugi okres porodu
12. Parcie
13. Trzeci okres porodu
14. Czwarty okres porodu
15. O czym pamiętać w trakcie porodu?
16. Tata przy porodzie
17. Najczęściej zadawane pytania



AKADEMIA
Mamy i Dziecka

AGENDA SZKOŁY RODZENIA ONLINE

MODUŁ 7. Cięcie cesarskie | Katarzyna Pająk

1. Wstęp
2. Wprowadzenie do cesarskiego cięcia
3. Cięcie cesarskie krok po kroku
4. Noworodek po cięciu cesarskim
5. Fakty i mity o cięciu cesarskim
6. Podsumowanie i praktyczne wskazówki
7. Rola ojca podczas cięcia cesarskiego

MODUŁ 8. Psychologiczne aspekty porodu | Monika Iskierka-Mreńca

1. Wstęp
2. Lęk przed porodem – czego się boimy?
3. Lęk przed porodem – jak go ośwoić?
4. Psychologiczne fazy porodu
5. Poród przez cięcie cesarskie
6. Co czuje noworodek po urodzeniu?
7. Tata w porodzie



AKADEMIA
Mamy i Dziecka

AGENDA SZKOŁY RODZENIA ONLINE

MODUŁ 9. Połóg | Katarzyna Pająk

1. Wstęp
2. Zmiany ogólnoustrojowe i fizjologiczne w połogu
3. Wskaźniki prawidłowego przechodzenia połogu
4. Dolegliwości w połogu
5. Uruchamianie w połogu
6. Aktywność fizyczna po cięciu cesarskim
7. Przykładowe ćwiczenia w połogu
8. Wstawanie z łóżka w połogu
9. Zbiór zaleceń w połogu
10. Połóg po cięciu cesarskim
11. Baby Blues
12. Rola taty w połogu
13. Najczęściej zadawane pytania

MODUŁ 10. Psychologiczne aspekty połogu | Monika Iskierka-Mreńca

1. Wstęp
2. Połóg z perspektywy psychologicznej
3. Jak przygotować się do połogu?
4. Czwarty trymestr
5. Baby blues – czym jest i jak sobie pomóc?
6. Depresja poporodowa – przyczyny, objawy i pomoc
7. Zmiany w parze po narodzinach dziecka
8. Jak pomóc partnerowi być tatą?
9. Tata w połogu



AKADEMIA
Mamy i Dziecka

AGENDA SZKOŁY RODZENIA ONLINE

MODUŁ 11. Karmienie dziecka | Katarzyna Pająk

1. Wstęp
2. Teoretyczny wstęp do karmienia piersią
3. Najważniejsze zasady karmienia piersią
4. Prawidłowe przystawianie dziecka krok po kroku
5. Skład mleka kobiecego
6. Przygotowanie miejsca do karmienia piersią
7. Pozycje do karmienia piersią
8. Rogal do karmienia
9. Karmienie butelką
10. Problemy laktacyjne
11. Odciąganie laktatorem (fragment szkoły rodzenia na żywo)
12. Zakładanie nakładki ochronnej na brodawkę
13. Przygotowanie i przechowanie pokarmu
14. Odbijanie
15. Test skuteczności karmienia piersią
16. Czynniki osłabiające laktację
17. Samobadanie piersi
18. Dzienniczek laktacyjny
19. Kryzys laktacyjny
20. Rola ojca przy karmieniu piersią
21. Najczęściej zadawane pytania



AKADEMIA
Mamy i Dziecka

AGENDA SZKOŁY RODZENIA ONLINE

MODUŁ 12. Dieta matki karmiącej | Anna Malarek

1. Wstęp

2. Podstawowe zalecenia żywieniowe dla matek karmiących

- dieta matki karmiącej,
- niezbędne produkty i piramida żywieniowa,
- przykładowe przepisy,

3. Mity żywieniowe

- skąd się biorą mity i dlaczego są szkodliwe,
- karmienie piersią a alergie dziecka,
- obalanie szkodliwych mitów,

4. Korzyści i przeciwwskazania do karmienia naturalnego

- skład mleka i teoria,
- korzyści z karmienia naturalnego,
- przeciwwskazania do karmienia naturalnego,
- zalecenia dla mamy karmiącej.

5. Wstęp do rozszerzania diety dziecka



AKADEMIA
Mamy i Dziecka

AGENDA SZKOŁY RODZENIA ONLINE

MODUŁ 13. Pielęgnacja i kąpiel | Katarzyna Pająk

1. Wstęp
2. Przygotowanie stanowiska do kąpieli
3. Rozbieranie dziecka
4. Higiena twarzy
5. Wkładanie do wanny i kąpiel właściwa
6. Wyciąganie dziecka z wanny
7. Higiena nosa
8. Ciemieniucha
9. Obcinanie paznokci
10. Aplikowanie witaminy D3
11. Pielęgnacja intymna dziewczynki
12. Pielęgnacja intymna chłopca
13. Pielęgnacja ojca dziecka
14. Pielęgnacja kikuta pępowinowego
15. Najczęściej zadawane pytania dotyczące pielęgnacji dziecka

MODUŁ 14. Przewijanie | Katarzyna Pająk

1. Wstęp
2. Przypomnienie akcesoriów i stanowiska
3. Przewijanie właściwe
4. Pielęgnacja przy przewijaniu
5. Najczęściej zadawane pytania

MODUŁ 15. Pierwsza pomoc | Katarzyna Pająk

1. Wstęp
2. Pozbywanie się ciała obcego
3. Masaż serca i usta usta
4. Pełny cykl pierwszej pomocy
5. Najczęściej zadawane pytania



AKADEMIA
Mamy i Dziecka

AGENDA SZKOŁY RODZENIA ONLINE

MODUŁ 16. Wizyta położnej | Katarzyna Pająk

1. Wstęp
2. Pierwsze wizyty i informowanie położnej o porodzie
3. Dzienniczek laktacyjny i przydatne dokumenty
4. Jak przebiega wizyta
5. Najczęściej zadawane pytania
6. Wybór lekarza dla dziecka

MODUŁ 17. Maluszek na pokładzie | Monika Iskierka-Mreńca

1. Wstęp
2. Więzy – najważniejsza rzecz w relacji
3. Co pomaga budować relację z dzieckiem
4. Czy High Needs Babies istnieją naprawdę?
5. Rozwój w pierwszym roku życia
6. Płacz
7. Sen
8. Karmienie piersią
9. „Ciocia dobra rada” jak sobie radzić z nieproszonymi radami
10. Tato, jesteś ważny!
11. Zakończenie



AKADEMIA
Mamy i Dziecka

AGENDA SZKOŁY RODZENIA ONLINE

MODUŁ 18. Codzienność z noworodkiem | Katarzyna Pająk

1. Wstęp
2. Pierwsze tygodnie życia dziecka
3. Stany przejściowe noworodka
4. Pierwsze spacery
5. Jakie badania wykonywać u dziecka
6. Montaż fotelika samochodowego
7. Układanie dziecka do snu
8. SIDS
9. Masaż noworodka
10. Bezpieczeństwo w domu

MATERIAŁY DODATKOWE

1. Workbook do pracy z psychologiem
2. Przykładowe przepisy dla kobiety w ciąży i mamy karmiącej
3. Wyprawka do szpitala
4. Akcesoria mamy w połogu
5. Wyprawka do domu
6. Wyprawka na wyjście ze szpitala
7. Apteczka dla noworodka
8. Plan porodu
9. Dzienniczek karmienia piersią
10. Instrukcja przechowywania pokarmu
11. Kalendarz badań
12. Tabela problemów laktacyjnych i rozwiązań
13. Zioła wspomagające laktację
14. Ściąga dolegliwości maluszka i jak sobie z nimi radzić
15. Przewodnik po kupce
16. Karty z afirmacjami porodowymi