

▶ Szkoła Rodzenia



Harmonogram spotkań



Dla Pań:

poniedziałek w godzinach: 15:30; 16:45; 18:00

Dla Par:

wtorek w godzinach: 15:30; 16:45; 18:00

czwartek w godzinach: 15:30; 16:45; 18:00

Aby zobaczyć szczegółowy plan zajęć aktualnie trwającego kursu [czytaj więcej](#)



Personel

W Szkole Rodzenia zajęcia prowadzone są przez:



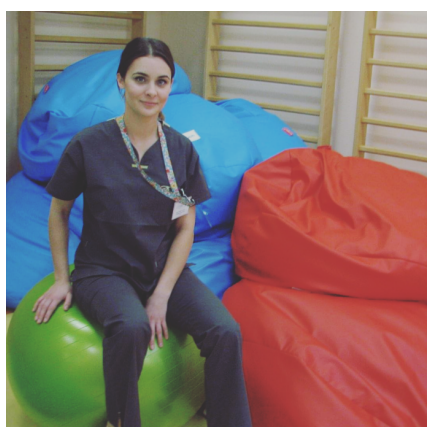
poł. Karolina Perlitus



poł. Emilia Jędrzejów



poł. Iwona Piątek



poł. Kamila Tomczewska

Zapraszamy do zapoznania się z prowadzącymi zajęcia w Szkole Rodzenia [czytaj więcej](#)



Kontakt



Zakres

Zakres prowadzonych zajęć

Szkoła Rodzenia prowadzi:

- przygotowanie do aktywnego porodu,
- przygotowanie do porodu we dwoje,
- wykłady dotyczące opieki i pielęgnacji noworodka,
- karmienie piersią,
- ćwiczenia usprawniające na czas ciąży,
- ćwiczenia oddechowe i relaksujące.

Uczestnictwo w Szkole Rodzenia jest okazją do:

- spotkania się z lekarzami, położnymi i innymi przyszłymi rodzicami,
- porozmawiania o swoich obawach, dolegliwościach, spostrzeżeniach,
- poznania propozycji ćwiczeń i zachowań przydatnych podczas porodu,
- nauczenia się oddechu przeponowego zapewniającego komfort tlenowy rodzącemu się dziecku,
- treningu relaksu, ćwiczeń odprężających, ułatwiających rodzącej kobiecie panowanie nad swym ciałem,
- poznania cyklu ćwiczeń przygotowujących parę do współdziałania w trudzie wydawania na świat nowego życia.

Szkoła Rodzenia, świadczy usługi w zakresie edukacji i psychoprofilaktyki porodu pozwalające na poprawę świadomości zdrowotnej kobiet ciężarnych oraz przyszłych ojców. Szkoła zapewnia wykłady dotyczące opieki nad noworodkiem i ćwiczenia fizyczne przygotowujące do odbycia porodu.

Zajęcia w Szkole Rodzenia prowadzone są przez położne ze Szpitala Ginekologiczno - Położniczego i Noworodków. Dodatkowo wykłady w ramach zajęć Szkoły prowadzą również lekarz ginekolog, lekarz pediatra, prawnik, dietetyk i pielęgniarzka.

Aby zapoznać się z warunkami zapisu i uczestnictwa w naszych zajęciach [czytaj więcej](#)