

Centrum Usług Edukacyjno-Położniczych  
Katarzyny Grzybowskiej



# dom narodzin

*Szanowni Państwo!*

***Zapraszam na zajęcia Szkoły Rodzenia Katarzyny Grzybowskiej "Dom Narodzin", która jest akredytowana i rekomendowana przez Centrum Medyczne Żelazna.***

***Przed rozpoczęciem zajęć proszę zapoznać się z kilkoma informacjami:***

- Zajęcia odbywać się będą w Siedzibie Fundacji Rodzić po Ludzku ul. Nowolipie 13/15.
- Na zajęcia zapraszamy 15 minut wcześniej i serdecznie proszę o punktualność.
- Na terenie Nowolipia obowiązuje Strefa Płatnego Parkowania .
- Polecamy dogodny dojazd metrem do placu Bankowego .
- Zajęcia prowadzone są przez położne pracujące w Szpitalu Św. Zofii oraz Instruktorce Szkoły Rodzenia i mają charakter warsztatowy.
- W trakcie zajęć siedzimy na workach sako, dlatego proponujemy wygodny ubiór i ciepłe skarpetki lub obuwie na zmianę .
- Na zajęcia dodatkowe sobotnie - warsztatowe, proponujemy ubiór dwuczęściowy, by wygodnie było w trakcie masażu dostać się do stóp, podudzi czy okolicy lędźwiowej kręgosłupa.
- Do Państwa dyspozycji przestronna sala szkoleniowa, dwie toalety, zaplecze socjalne, gdzie można zrobić sobie herbatę i kawę.
- Szkoła jest refundowana dla osób posiadających meldunek stały lub czasowy na terenie Warszawy oraz dla osób rozliczających się z podatku dochodowego na terenie Warszawy w odpowiednim Urzędzie Skarbowym . Bardzo proszę przygotować na zajęcia Dowód Osobisty, potrzebny do wypełnienia karty uczestnika kursu.
- Refundacja Urzędu miasta przewiduje 5 zajęć podstawowych, których program przedstawiam poniżej:

# Program szkoły rodzenia

Szkoła rodzenia składa się z pięciu zajęć refundowanych oraz dwóch warsztatów uzupełniających.

## 1. *Narodziny a rodzicielstwo* (refundacja, g. 17:45-21:00 ) wprowadzenie.

Omówimy między innymi:

- wpływ kontekstu społecznego i historycznego na porodowe doświadczenia kobiet;
- poród naturalny vs interwencje medyczne - sprawczość i decyzyjność kobiety i osób towarzyszących;
- skąd kobiece ciało wie, jak się rodzi dzieci.

Dodatkowo:

- będziemy budować poczucie bezpieczeństwa wobec doświadczenia porodu;
- odwołamy się do mądrości i porodowego doświadczenia przodkiń i zaprosimy je do naszej świadomości;
- na koniec praktykować będziemy świadomy oddech aby połączyć umysł z ciałem i dobrze radzić sobie z falami skurczów.

## 2. *Poród* (refundacja, g. 18:00-21:00 )

Podczas wykładu skupimy się na:

- sygnałach rozpoczynającego się porodu;
- przebiegu porodu fizjologicznego, a w szczególności omówieniu czterech okresów porodu;
- fizjologii, sekrecji hormonów, emocjach, typowych zachowaniach podczas porodu na podstawie przykładów z porodów szpitalnych i domowych.

Dodatkowo porozmawiamy o :

- znaczeniu pierwszych chwil po urodzeniu dziecka;
- nawiązywaniu więzi emocjonalnej;
- kontakcie skóra do skóry.

## 3. *Psychologia porodu - niefarmakologiczne metody łagodzenia bólu* (refundacja, g. 18:00-21:00)

Podczas zajęć dowiedzie się jak wspierać kobietę rodzącą:

- omówienie i przećwiczenie naturalnych sposobów łagodzenia bólu (masaż, akupresura, masaż chustą rebozo, praca głosem i oddechem oraz inne);
- jaką rolę spełnia ból w porodzie.

Dodatkowo omówimy psychologiczne aspekty porodu- wpływu psychiki i emocji na przebieg porodu:

- emocje a hormony – wzajemny wpływ i zależność;
- instynkt a kontrola – jak zaufać własnemu ciału;
- psychologiczno-fizjologiczny mechanizm porodu- precyzyjne dzieło ewolucji.

#### **4. Pielęgnacja noworodka** (refundacja, g. 18:00-21:00)

Pierwsza część warsztatową poświęcimy:  
ćwiczenie sposobów noszenia dzieci;

- przewijania, ubierania;
- kąpieli noworodka.

Dodatkowo usystematyzujemy wiedzę:

- stanach przejściowych w rozwoju małego dziecka;
- znaczeniu odruchów neurologicznych;
- znaczeniu dotyku dla pogłębienia kontaktu z dzieckiem.
- Kalendarz szczepień

#### **5. Laktacja** ( refundacja, g. 18:00-21:00)

Pierwsza część dotyczyć będzie połogu:

- fizjologii kobiecego ciała,
- stanów emocjonalnych (baby blues, depresja poporodowa)

Dodatkowo dokładnie omówimy karmienie piersią:

- przebieg procesu karmienia naturalnego,
- prawidłowości mechanizmu laktacji i karmienia dzieci ze szczególnym uwzględnieniem rozwiązywania sytuacji trudnych,
- ćwiczenie różnych sposobów przystawiania noworodka do piersi,
- dokarmianie pokarmem zastępczym, zakończenie karmienia.

***Jako uzupełnienie programu, proponujemy Państwu poniższe warsztaty:***

## **6. Poród oczami mężczyzny - Jak praktycznie pomóc, elementy masażu i masaż antykolkowy niemowlęcia - TENS - metoda łagodzenia bólu**

( płatne 70 zł od pary, sobota lub niedziela 10:00-13:00) - **poród rodzinny i masaż.**

Podczas pierwszej części omówimy:

rolę ojca podczas porodu;

- pomoc osoby bliskiej w porodzie
- jak wygląda poród oczami mężczyzny , na co zwrócić uwagę , czego się nie bać, jak ważna jest moc dotyku ?

Dodatkowo podczas praktycznej części drugiej:

- Jak pomóc ? Jak dotknąć? Jak zrelaksować kobietę w trakcie porodu?
- Nauka masażu dla kobiet w ciąży w warunkach domowych - Jak partner może pomóc w dolegliwościach występujących w okresie ciąży , obrzęki nóg , bóle kręgosłupa, bóle krzyża, stres , relaks ?
- Nauka masażu anty-kolkowego niemowlęcia.

Zapoznamy Państwa również z metodą TENS :

- niefarmakologiczną i bardzo skuteczną metodą łagodzenia bólu w porodzie, która działa na zasadzie stymulacji naturalnych, fizjologicznych mechanizmów przeciwbólowych organizmu (endorfiny i bramkowanie bólu), a jego podstawową zaletą jest brak działań ubocznych.
- Jest to metoda wykorzystywana powszechnie na salach porodowych na całym świecie.

## **7. Akademia Rodzica - Rozwój dziecka od narodzin do 3 roku życia**

( płatne 70 zł od pary, sobota lub niedziela 10:00-13:00 )

Podczas pierwszej części omówimy następujące aspekty:

- Jak zrozumieć i spojrzeć na świat oczami dziecka?  
Jak poznać jego potrzeby i nauczyć samodzielności?  
Świat oczami dziecka, czyli jak w naturalny sposób wspierać rozwój dziecka do 3 roku życia?

Dodatkowo damy przyszłym rodzicom szansę rozmowy na następujące tematy:

- Nowy członek rodziny to radość, miłość ale i obowiązki i wyzwania, jakie jest miejsce dziecka w rodzinie , instynkt rodzicielski - co to takiego?  
Jak zrozumieć i radzić sobie z trudnymi emocjami oraz z sytuacjami pojawiającymi się wraz z przeorganizowaniem rodziny?  
Kiedy pozwolić , kiedy zabronić, czyli budowania dobrych granic.

**Zapraszam serdecznie, dobry humor obowiązkowy!**

Z poważaniem  
Katarzyna Grzybowska

