

TEMATY ZAJĘĆ - ciąża i poród

1. Standardy opieki okołoporodowej. Zdrowy styl życia. Higiena ciąży. Bezpieczeństwo kosmetyków. Odżywianie się kobiety będącej w II i III trymestrze ciąży.
2. Symptomy zbliżającego się porodu. Poród siłami / drogami natury. Czym różni się poród naturalny od porodu fizjologicznego? Fazy porodu. Mechanizm rodzenia się główki dziecka.
3. Pozycje wertykalne w I i II okresie porodu. Rola osoby towarzyszącej. Pomocne akcesoria na czas fazy otwierania się szyjki macicy. Aktywne wspieranie rodzącej.
4. Przygotowanie do porodu: ćwiczenia oddychania torem żebrowo-brzuszo-przeponowym, zapewniające dobre dotlenienie organizmu matki i dziecka. Objawy hiperwentylacji – przyczyny + sekwencja działania. Zajęcia na sali ćwiczeń.
5. Przygotowanie do porodu: Nauka łagodzenia bólu porodowego – techniki relaksacji; Ćwiczenia oddechowe I i II fazy porodu. Synchronizowanie pauz oddechowych. Ćwiczenia oddechowe fazy przejścia. Ćwiczenia oddechowe fazy parcia. Trening relaksacji. Zajęcia na sali ćwiczeń.
6. Przygotowanie do porodu: ćwiczenia wzmacniające, rozciągające i uelastyczniające mięśnie krocza i dna miednicy. Nauka markowego wypierania dziecka. Zajęcia na sali ćwiczeń.
7. Ćwiczenia ogólnousprawniające, ćwiczenia przeciwzkrzepowe, ćwiczenia Kegla – wzmacnianie i uelastycznianie mięśni dna miednicy + profilaktyka wysiłkowego nietrzymania moczu (WNM). Zajęcia na sali ćwiczeń.
8. Poród przez cięcie cesarskie. Wskazania. Przygotowanie pacjentki. Przebieg. Połóg po cięciu cesarskim. Pielęgnacja rany pooperacyjnej.
9. Plan porodu. Poród aktywny. Rola osoby towarzyszącej w porodzie.
10. Wyprawka dla mamy i dziecka. Torba do szpitala. Formalności przed i po porodzie.

TEMATY ZAJĘĆ - noworodek

1. Pierwsza pomoc przedmedyczna u noworodka i niemowlęcia w stanach zagrożenia życia, w tym:
 - przywrócenie oddechu przy zachłyśnięciu/ zakrztuszeniu
 - usunięcie ciała obcego
 - resuscytacja krążeniowo-oddechowa
 - oparzenie
 - upadek
 - objawy sepsy; sekwencja działania
2. Zabiegi higieniczno - pielęgnacyjne spojówek, śluzówki nosa, dna pępka, paznokci i skóry dziecka. Suplementacja diety noworodka witaminami D i K. Wytyczne Polskiego Towarzystwa Pediatricznego (PTP). Technika aplikowania kropli z witaminami do buzi dziecka.
3. Kąpiel i pielęgnacja noworodka, rola codziennej kąpieli. Pielęgnacja pępka - wytyczne Nadzoru Krajowego w dziedzinie Neonatologii. Bezpieczeństwo środków pielęgnacyjnych. Kąpiele lecznicze.
4. Karmienie mieszane i sztuczne. Zasady przechowywania odciągniętego mleka matki. Bezpieczne butelki, smoczki, gryzaczki i zabawki. Zalecenia prof. nadzw. WUM Andrzeja Radzikowskiego - wojewódzkiego konsultanta do spraw pediatrii.

5. Opieka i pielęgnacja noworodka/ niemowlęcia – zajęcia praktyczne dot. bezpiecznego noszenia na rękach, układania do snu, ubierania, przewijania. Pieluchy jednorazowe i wielorazowe. Profilaktyka odpieluszkowego zapalenia skóry.
6. Pierwsze dni życia dziecka. Adaptacja noworodka do życia pozałonowego. Rozpoznawanie i zaspokajanie potrzeb noworodka. Przygotowanie domu na przyjęcie dziecka.
7. Szczepienia ochronne dzieci obowiązkowe i zalecane. Szczepionki refundowane i płatne. Komunikat Głównego Inspektora Sanitarnego Kraju w sprawie Programu Szczepień Ochronnych dzieci zdrowych. Przeciwwskazania do szczepień. Postępowanie w przypadku wystąpienia odczynów poszczepiennych.
8. Gorączka u noworodka i niemowlęcia. Pomiar temperatury ciała u niemowlęcia. Drgawki gorączkowe proste i złożone. Postępowanie w przypadku napadu drgawek.
9. Akcesoria dla noworodka i matki. Karmienie piersią / k. sztuczne, pielęgnacja, bezpieczeństwo, sen, choroba.
10. Stany przejściowe u noworodka. Zmiany hormonalne. Nauka obserwacji noworodka w kierunku wczesnego rozpoznawania patologii – sekwencja działania. /Rumień toksyczny, żółtaczka noworodkowa, prosówka, obrzęk i zapal. sutków, obrzęk warg srom., wodniaki jąder, przyrost wędzidełka, naczyniaki płaskie, /.
11. Kolki jelitowe u niemowlęcia. Przyczyny, objawy, zapobieganie. Alergie i nietolerancje pokarmowe. Jak pomóc dziecku?
12. Diagnostyka u noworodka/nimowlęcia. Testy przesiewowe. Opieka specjalistyczna – wizyty konsultacyjne u specjalistów.
13. Rozwój psychomotoryczny niemowlęcia. Odruchy pierwotne u noworodka. Odruchy posturalne. Wspomaganie rozwoju psychoruchowego. Masaż Shantala.
14. Rozwój OUN u noworodka i niemowlęcia. Kangurowanie wcześniaków i niemowląt. Babywearing, czyli noszenia dzieci w chustach i nosidełkach. Przeciwwskazania. Technika wiązania chusty.

TEMATY ZAJĘĆ - połóg

1. Karmienie piersią. „10 zasad do udanego karmienia piersią”. Techniki i pozycje do karmienia. Nauka obserwacji noworodka w kierunku efektywnego ssania piersi.
2. Dieta matki karmiącej piersią. Zapobieganie nietolerancjom pokarmowym u niemowlęcia. Przykładowy jadłospis. Wskazania dietetyczne w połogu.
3. Fizjologia i higiena połogu. Nawal pokarmowy. Proces gojenia się rany po nacięciu i szyciu krocza. Pielęgnacja rany krocza. Pielęgnacja rany pooperacyjnej po cięciu cesarskim. Psychoprofilaktyka okresu połogowego. Wizyta kontrolna u ginekologa po okresie połogu.
4. Powikłania połogu: zapalenie gruczołu piersiowego, zatrzymanie odchodów połogowych, hemoroidy, zaparcia, depresja poporodowa, Poporodowe Zapalenia Tarczycy (PZT). Obrzęki nóg po porodzie. Profilaktyka powikłań.