

## Szkoła rodzenia

Zajęcia odbywają się w każdy wtorek o godz. 17:00 w świetlicy szpitalnej na IV piętrze. Cykl obejmuje 6 spotkań, których celem jest:

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

Uczestnictwo w Szkole Rodzenia jest okazją do: spotkań się z lekarzami, położnymi i innymi przyszłymi rodzicami, porozmawiania o swoich obawach, dolegliwościach i spostrzeżeniach. Jest okazją do poznania ćwiczeń i zachowań przydatnych podczas porodu, nauczenia się oddechu przeponowego zapewniającego komfort tlenowy rodzącemu się dziecku, poznania cyklu ćwiczeń przygotowujących parę do współdziałania w trudzie wydawania na świat nowego życia oraz okazją do treningu relaksu, ćwiczeń odprężających, ułatwiających rodzącej kobiecie panowanie nad swym ciałem. Zajęcia w Szkole Rodzenia są bezpłatne.

Prowadzące zajęcia:

- poł. Grażyna Katra
- poł. Marta Bajorska
- poł. Bernarda Sawicka