Lepota Rađanja

INDIVIDUALNI PROGRAM

Kompletna priprema za porođaj & postpartum

Teme

20+ sati edukacije

individualni pristup

podrška tokom i nakon edukacije

Modul TRUDNOĆA

1

- FIZIČKE PROMENE U TRUDNOĆI
- HORMONI I EMOTIVNA STANJA U TRUDNOĆI
- ISHRANA U TRUDNOĆI I ŽIVOTNE NAVIKE
- REŠAVANJE ODREĐENIH POTEŠKOĆA (MUČNINA, GRČEVI, GORUŠICA)
- NEGA TKIVA MEĐICE
- SEKSUALNOST U TRUDNOĆI
- ULOGA PARTNERA U TRUDNOĆI
- POVEZIVANJE SA BEBOM
- PREVENCIJA VEĆEG KRVARENJA NA POROĐAJU
- PREVENCIJA ZAGLAVLJIVANJA BEBE NA POROĐAJU I PROLONGIRANJA POROĐAJA
- PRIPREMA TELA ZA LAKŠI POROĐAJ:
  - VEŽBE ZA BALANSIRANJE POROĐAJNOG PUTA
  - JAČANJE I OPUŠTANJE KARLIČNOG DNA
- NAPARAVANJE U PRIPREMI ZA POROĐAJ
- KAKO PREPOZNATI DA JE POROĐAJ BLIZU
- TERMIN POROĐAJA

Modul POROĐAJ

2

- KAKO PREPOZNATI DA JE POROĐAJ POČEO
- PRAVI TRENUTAK ZA ODLAZAK U PORODILIŠTE
- KAKO IZGLEDA POROĐAJ, FIZIČKI I EMOTIVNO
- U KAKVIM USLOVIMA POROĐAJ LEPO NAPREDUJE
- SVE FAZE POROĐAJA
- KLJUČNI OSEĆAJI U TELU TOKOM POROĐAJA
- KAKO IZGLEDAJU KONTRAKCIJE I NAPONI
- POROĐAJNA BOL I PRIRODNO OBEZBOLJAVANJE
- DISANJE U FAZI KONTRAKCIJA
- DISANJE U FAZI NAPONA
- KAKO DO BRŽEG I LAKŠEG POROĐAJA
- ŠTA AKO STVARI KRENU ¨NIZBRDO¨
- ZLATNI SAT - MAMINE I BEBINE PRVE POTREBE:
  - INTEGRACIJA POROĐAJNOG ISKUSTVA
  - ODLOŽENO PRESECANJE PUPČANIKA
  - KONTAKT KOŽE NA KOŽU
  - RAĐANJE POSTELJICE
  - PRVI PODOJ
- PARTNER NA POROĐAJU
- PREPORUKE SZO

Modul POROĐAJ MEDICINSKA STRANA POROĐAJA

3

- FAKTORI KOJI UTIČU NA KORIŠĆENJE INTERVENCIJA
- SVE O NAJČEŠĆIM POROĐAJNIM INTERVENCIJAMA (INDUKCIJA, STIMULACIJA, EPIZIOTOMIJA...)
- KASKADA INTERVENCIJA
- EMOCIONALNA REGULACIJA
- KAKO PRIMENITI ZNANJE U PRAKSI
- KOJA PITANJA POSTAVITI I KAKO LAKŠE DONETI VAŽNU ODLUKU NA LICU MESTA
- RAZGOVOR SA MEDICINSKIM OSOBLJEM
- KAKO REĆI NE - PRAKTIČNE VEŽBE
- RAZLIČITI POROĐAJNI SCENARIJI
- ZAISTA HITNE SITUACIJE
- POROĐAJNA TRAUMA
- POSEBAN OSVRT NA CARSKI REZ
- VAGINALNI POROĐAJ NAKON CARSKOG

Modul POROĐAJ BEZ STRAHA

4

- SPUTAVAJUĆA UVERENJA KOJA GAJIMO I KAKO IH PREVAZIĆI
- ČEGA SE SVE PLAŠIMO
- ŠTA AKO SU STRAHOVI PREVELIKI
- STRATEGIJA ZA POROĐAJNU BOL
- KAKO SE POVEĆAVA PRAG BOLA
- AUTONOMIJA NA POROĐAJU
- PREUZIMANJE ODGOVORNOSTI
- FORMIRANJE POROĐAJNOG PLANA
- PIRAMIDA PRIORITETA
- POROĐAJ KOJI ĆEŠ VOLETI

Modul POSTPARTUM MAMA

5

- KAKO IZGLEDA POSTPARTUM I KOLIKO TRAJE
- TELO U POSTPARTUMU I OPORAVAK TELA
- EMOCIJE U POSTPARTUMU
- BABY BLUES I POSTPOROĐAJNA DEPRESIJA
- VAŽNOST POSTPARTUM PLANA I PODRŠKE
- ULOGA PARTNERA U POSTPARTUMU
- ROĐENJE MAJKE I NEGA MAJKE
- ISHRANA ZA OPORAVAK TELA I KRVNE SLIKE
- KAKO PREPOZNATI I REŠITI DIJASTAZU
- KAKO PREPOZNATI I REŠITI SLABOST KARLIČNOG DNA
- PRVI ODLAZAK KOD GINEKOLOGA I VAŽNA PITANJA KOJA TREBA POSTAVITI
- SEKSUALNOST NAKON POROĐAJA
- PRVA MENSTRUACIJA
- BRIGA O REPRODUKTIVNOM ZDRAVLJU NAKON POROĐAJA

Modul POSTPARTUM BEBA

6

- PRIMARNE POTREBE NOVOROĐENČETA
- FIZIOLOŠKI IZGLED NOVOROĐENČETA
- OBRADA PUPČANOG PATRLJKA
- SPREČAVANJE OJEDA PELENSKE REGIJE
- KUPANJE
- SPAVANJE
- NOŠENJE
- MASAŽA
- GRČEVI I POMOĆ KOD GRČEVA
- NOVOROĐENAČKA ŽUTICA

Modul DOJENJE

7

- ZNAČAJ MAJČINOG MLEKA I KONTAKTA SA DOJKOM
- KAKO IZGLEDA JEDAN PODOJ I ŠTA TREBA ISPRATITI
- PRAVILAN HVAT
- POLOŽAJI ZA DOJENJE
- KOLOSTRUM I ZNAČAJ KOLOSTRUMA
- FIZIOLOŠKA PREPUNJENOST DOJKI I TEHNIKE ZA OLAKŠANJE
- OTEŽAVAJUĆI FAKTORI ZA RANO DOJENJE KOD BEBE I KOD MAME I KAKO SE REŠAVAJU
- KAKO SPREČITI DA MALI PROBLEMI POSTANU VELIKI
- OSVRT NA MASTITIS
- TEHNIKA RUČNOG IZMLAZANJA
- MASAŽA GRUDI
- LIMFNA DRENAŽA

Pored predavanja dobijaš i mnoštvo dodatnog materijala:

- SKRIPTA Pripreme za porođaj i postpartum
- Skripta Svakodnevne aktivnosti u trudnoći za lakši porođaj
- Podsetnik za prevenciju većeg krvarenja na porođaju
- Skripta Medicinska strana porođaja
- Skripta SZO smernice za porođaj
- Spisak stvari za torbu za porodilište
- 10 knjiga za porođaj i postpartum
- Špil afirmacija
- B.R.A.I.N. kartica
- Ček lista za trudnoću, porođaj i postpartum
- Podsetnik za informisano donošenje odluka
- Pitanja za odabir porodilišta i medicinskog tima

Dostupna sam ti za pitanja i odgovore i nakon pripreme, kao i za podršku do porođaja i u prvim nedeljama postpartuma.

Lepota Rađanja

Pripreme drži Anja Gavrilović, sertifikovana porođajna asistentkinja i edukatorka, i porođajna dula.

Dobro došla!