

Lepota Rodanja

ONLINE KURS

Za porodaj bez straha

Program kursa >>

preko 60
snimljenih
lekcija

konkretan
i praktičan
sadržaj

konsultacija
za pitanja i
odgovore



Modul TRUDNOĆA

1

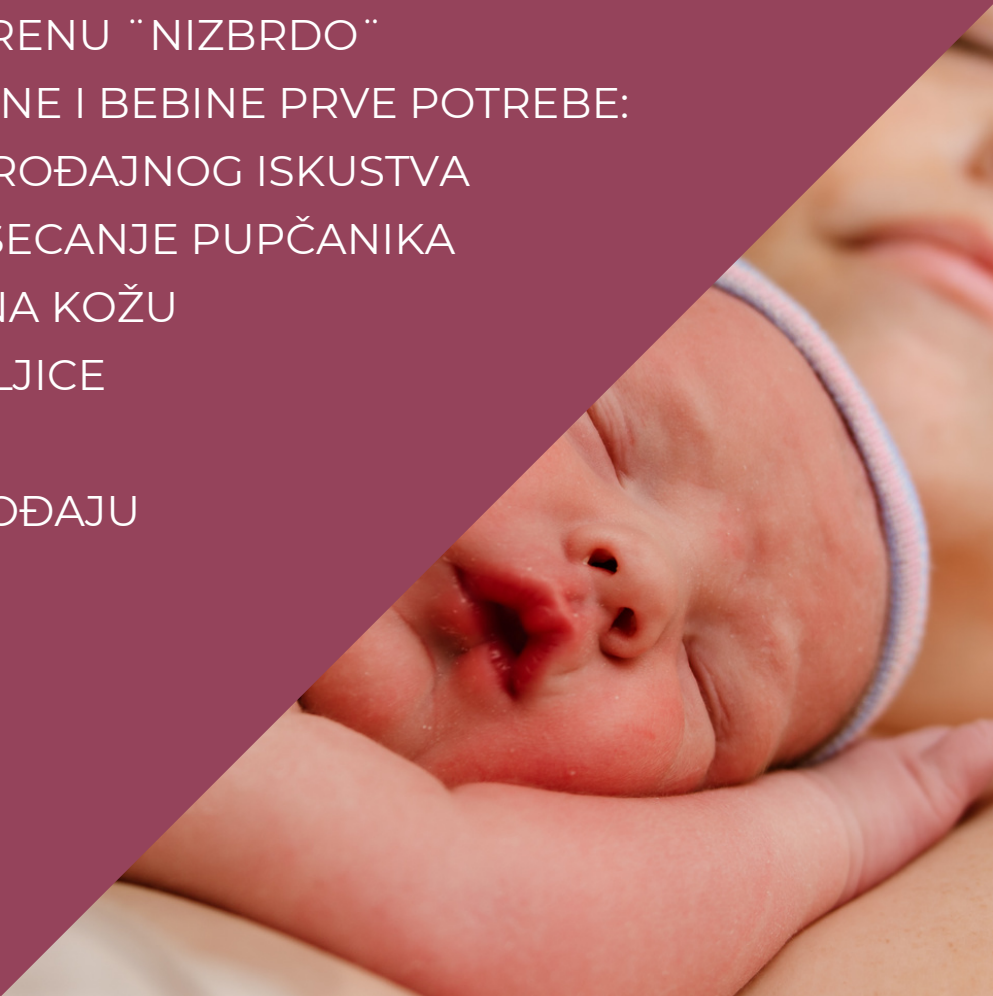
- ⌒ FIZIČKE PROMENE U TRUDNOĆI
- ⌒ HORMONI I EMOTIVNA STANJA U TRUDNOĆI
- ⌒ ISHRANA U TRUDNOĆI I ŽIVOTNE NAVIKE
- ⌒ REŠAVANJE ODREĐENIH POTEŠKOĆA
(MUČNINA, GRČEVI, GORUŠICA)
- ⌒ NEGA TKIVA MEĐICE
- ⌒ SEKSUALNOST U TRUDNOĆI
- ⌒ ULOGA PARTNERA U TRUDNOĆI
- ⌒ POVEZIVANJE SA BEBOM
- ⌒ PREVENCIJA VEĆEG KRVARENJA 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, EPIZOTOMIJA...)
- ◌ 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



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 BOOLA
- ∩ 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 BEBE

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

Dobijaš i individualnu konsultaciju, dostupnost za pitanja i odgovore tokom i nakon gledanja edukacije, kao i podršku do porođaja i u prvim nedeljama postpartuma.





Lepota Radanja



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

Dobro došla!