

Lepota Ratanja

INDIVIDUALNI PROGRAM

Kompletna priprema za porođaj & postpartum

Teme



20+ sati
edukacije

individualni
pristup

podrška tokom i
nakon edukacije

Modul TRUDNOĆA



- ⌒ 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
- 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 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



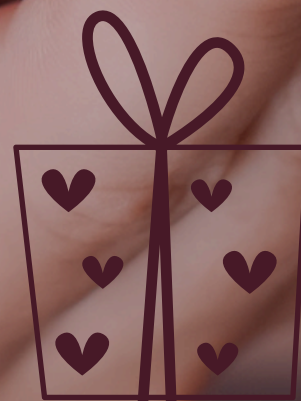
- ∩ ZNAČAJ MAJČINOG MLEKA I KONTAKTA SA DOJKOM
- ∩ KAKO IZGLEDA JEDAN PODOJ I ŠTA TREBA ISPRATITI
- ∩ PRAVILAN HVAT
- ∩ POLOŽAJI ZA DOJENJE
- ∩ KOLOSTRUM I ZNAČAJ KOLOSTRUMA
- ∩ FIZIOLOŠKA PREPUNJENOST DOJKI I
TEHNIKE ZA OLAKŠANJE
- ∩ OTEŽAVAJUĆI FAKTORI ZA RANO DOJENJE
KOD BEBE I KOD MAME I KAKO SE 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 pristup zatvorenoj Viber zajednici trudnica i mama, kao i zatvorenoj Facebook grupi.





Lepota Rodanja



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

Dobro došla!