

A ja chodziłam do Szkoły Rodzenia w Szpitalu na Zaspie. Według mnie (ocena belfra) szkółka jest bardzo dobra.

Aby się zapisać na zajęcia trzeba:

- ☺ być pow. 26 tyg. ciąży
- ☺ mieć skierowanie od ginekologa (żaden problem)
- ☺ pójść do położnej - Szpital Zaspia (parter) w godz. 15-16

Zajęcia trwają ok 7-8 tyg i składają się z wykładów i ćwiczeń.

Tematyka **wykładów** (poniedziałki godz. 17) obejmuje m.in.:

- ☺ pielęgnację noworodka
- ☺ kąpiel noworodka
- ☺ "co zabrać do szpitala, jak i kiedy się pakować itp."
- ☺ laktację- jak sobie radzić
- ☺ immersję wodną- korzystanie z wanny w czasie porodu
- ☺ spotkanie z lekarzem pediatrą oraz ginekologiem położnikiem
- ☺ WIZYTĘ NA TRAKCIE PORODOWYM - ✓
- ☺ filmik - ✓

Na **ćwiczeniach** (środa i piątek godz. 16, 17 lub 1 ☺) ciężarówki uczą się:

- zapobiegać dolegliwościom ciążowym (obrzęki, bóle kręgosłupa)
- ćwiczyć mięśnie zaangażowane w trakcie porodu
- oddychania... specyficznego w trakcie porodu
- przeć

ponadto dowiadują się:

- jak przebiega poród,
- kiedy jechać do szpitala
- jak wygląda pológ, jak sobie radzić
- ...wielu innych ciekawych rzeczy ☺

☺ Na każdym ćwiczeniu każda ciężarna słucha bicia seruszka swojego dziadziolka.

☺ Na każdy wykład i na ćwiczenia oczywiście można przyjść z partnerem

☺ Na zajęciach panuje bardzo miła atmosfera ☺

☺ Szkółka jest bezpłatna dla ciężarnych (za udział partnerów w zajęciach płaci się 50 zł za cały cykl lub 10 zł za ćwiczenia)

e-mail: gin.sekretariat@szpital.gda.pl

Zajęcia: ul. Al. Jana Pawła II 50, dzielnica: Zaspia

Zapisy: tel. 768 44 46 (od g. 15 do 16)

Można chodzić - od 28. tyg. ciąży

Zgoda lekarza - skierowanie

Zaświadczenie o ukończeniu kursu - nie

Liczba absolwentek - ok. 230 rocznie

Działa od 2001 r.

Szkołą kierują i zajęcia prowadzą: Janusz Załewski (ginekolog-położnik) oraz Agnieszka Hnat i Jolanta Adamkowska (położne).

Kurs zamknięty: 20 godzin. Zajęcia codziennie od 13 do 19. W grupie do 9 kobiet.

W programie m.in.: o porodzie w wodzie oraz zwiedzanie oddziału, masaże, relaks.

Są zajęcia w wakacje, osobne grupy dla kobiet w ciąży wysokiego ryzyka. Bezpłatna.