

Szkoła rodzenia przygotowuje do najważniejszego dnia w życiu!



AGNIESZKA POTĘPA-GAWIOR, specjalista ginekolog położnik w Sosnowieckim Szpitalu Miejskim, przekonuje, dlaczego warto zapisać się do szkoły rodzenia, jeśli chcemy dobrze przygotować się do porodu i opieki nad maleństwem

Zajęcia w szkole rodzenia to doskonały sposób na przygotowanie się do macierzyństwa. To czas, który może przynieść odpowiedzi na pytania dotyczące: fizjologii, zmian w ciele kobiety w ciąży, porodu, połogu, laktacji, opieki nad maluszkiem.

Na wykładach z lekarzami można uzyskać informacje m. in. na temat procedur porodowych, sposobów łagodzenia bólu porodowego, poradnictwa antykoncepcyjnego w połogu. Zajęcia z położnymi pozwalają nabyć kobiecie praktyczne umiejętności dotyczące np. kąpieli, przewijania noworodka, a także pielęgnacji skóry czy pępek maluszka, a co najważniejsze są nieocenioną skarbnicą wskazówek dotyczących przygotowania do pobytu w szpitalu, porodu i opieki nad maleństwem. W profesjonalnych placówkach szkoła rodzenia to nie tylko zajęcia z lekarzami i położnymi, ale to również spotkania z psychologiem, dietetykiem czy fizjoterapeutą. Informacje przekazywane przez psychologa pozwalają na zmniejszenie obaw i lęku związanego z porodem fizjologicznym lub cięciem cesarskim. Praktyczne porady dietetyka ułatwiają prawidłowe odżywianie podczas ciąży i laktacji. Ćwiczenia prowadzone przez specjalistów fizjoterapii podpowiadają, jak efektywnie oddychać, jak radzić sobie ze skurczami, co można robić, by zmniejszyć bóle kręgosłupa.

W dobrej szkole rodzenia duży nacisk kładzie się również na to, by zajęcia odbywały się w miłej, życzliwej atmosferze sprzyjającej poruszaniu czasem trudnych, czy kłopotliwych pytań.

Warto też podkreślić, że spotkania w szkole pozwalają na wymianę doświadczeń kobiet i ich partnerów na podobnym etapie życia. Czasem też pozwalają zawrzeć znajomości, które skutkują wieloletnią przyjaźnią. Sosnowiecki Szpital Miejski prowadzi bezpłatną szkołę rodzenia zorganizowaną właśnie

według powyższego opisu. W komfortowych warunkach odbywają się zajęcia ujęte w cyklach 7 spotkań, podzielonych na 3-4 bloki tematyczne. Godziny zajęć sprzyjają uczestnictwu osób towarzyszących. Nasza szkoła proponuje zajęcia z położnymi, wzbogacone zajęciami praktycznymi na stanowiskach do ćwiczeń pielęgnacji noworodka czy kąpieli, wykłady lekarzy specjalistów (ginekolog-położnik, neonatolog, anestezyjolog), zajęcia z dietetykiem, psychologiem oraz ćwiczenia dla kobiet w ciąży prowadzone przez wyszkolonych fizjoterapeutów. Podczas spotkań wykorzystujemy nowy sprzęt do ćwiczeń gimnastycznych i technik oddechowych. Zajęcia są urozmaicone i ciekawe, a cały zaangażowany w projekt personel chętnie dzieli się doświadczeniem i ma niekończący się entuzjazm w odpowiadaniu na pytania. Co bardzo ważne, podczas zajęć naszej szkoły istnieje możliwość zapoznania się z topografią i wyposażeniem Oddziału Ginekologiczno-Położniczego, sali porodowej czy izby przyjęć – co znacząco zwiększa komfort podczas decydującego dla przyszłej mamy dnia porodu.

**AGNIESZKA POTĘPA-GAWIOR, specjalista ginekolog położnik – starszy asystent
Staż pracy – 20 lat w Sosnowieckim Szpitalu Miejskim – entuzjastyczna pasjonatka opieki nad ciężarną**