

## „Zostałaś niedawno mamą ?

- **przyjdź, a nauczymy Cię jak sobie radzić i odzyskać kondycję”**

**Program szkolenia skierowanego dla kobiet do 3 miesiąca po porodzie,  
które uczestniczą w zajęciach wraz ze swoim dzieckiem,  
przewidywany czas szkolenia 1 uczestniczki - 8 spotkań po 1 godzinie**

Temat zajęć		czas wykonania czynności w minutach
I blok	Pielęgnacja piersi i nauka karmienia - położna	30
	Ćwiczenia usprawniające po przebytym porodzie - rehabilitant/położna	30
II blok	Ćwiczenia usprawniające po przebytym porodzie - rehabilitant/położna	30
	Pielęgnacja dróg rodnych - położna	30
III blok	Ćwiczenia z noworodkiem - położna	30
	Pielęgnacja noworodka - położna	30
IV blok	Dieta prawidłowe żywienie - dietetyk	30
	Ćwiczenia usprawniające po przebytym porodzie - rehabilitant/położna	30
V blok	Ćwiczenia usprawniające po przebytym porodzie - rehabilitant/położna	30
	Ćwiczenia z noworodkiem - położna	30
VI blok	Psychologiczny aspekt macierzyństwa - psycholog	30
	Ćwiczenia z noworodkiem - położna	30
VII blok	Ćwiczenia usprawniające po przebytym porodzie - rehabilitant/położna	30
	Antykoncepcja po porodzie- lekarz ginekolog	30
VIII blok	Zapobieganie zmianom zapalnym i deformacji piersi - położna	30
	Ćwiczenia usprawniające po przebytym porodzie - rehabilitant/położna	30