

Nodarbību apraksts

“Topošo un jauno vecāku skola”

Grūtniecības periods, tā norise un sagatavošanās dzemdībām

Sertificēta vecmāte Agnese Lemeševska

1. Trešā trimestra norise, bērnam un sev nepieciešamo lietu iegāde

Par izmaiņām sievietes ķermenī 3. trimestra laikā.

Par iespējamām treniņkontrācijām un mazuļa kustību skaitīšanu.

Par vēlamo uzturu, fiziskajām aktivitātēm, atpūtu, pozām un elpošanu.

Par iespējamām pārbaudēm un medikamentiem.

Par to, ko likt dzemdību somā sev un bērnam.

Par to, ko iegādāties un kā pārkārtot mājokli, lai tas būtu bērnam drošs.

Par ieteicamo literatūru un citiem resursiem gatavojoties dzemdībām.

2. Dzemdību vietas, personāla un atbalsta personas izvēle un nozīme

Kā saprast, kura dzemdību iestāde būs vispiemērotākā katras sievietes fizioloģisko un psiholoģisko vajadzību apmierināšanai. Tās var būt ļoti atšķirīgas.

Kādi ir riska faktori, kuru gadījumā jāizvēlas augstākā līmeņa stacionāri.

Vai sarežģījumi grūtniecības laikā ietekmē dzemdību procesu.

Kas ir fizioloģiskas un kas patoloģiskas dzemdības.

Kā atšķiras un ko sevī ietver līgums ar ginekologu, vecmāti vai dūlu.

Iespējamās atbalsta personas - partneris, mamma, māsa, draudzene vai dūla.

Kā atbalsta persona var palīdzēt vai traucēt.

Pozas un elpošana kopā ar atbalsta personu.

3. Kā sākas dzemdības un kad doties uz dzemdību iestādi

Kādi ir dzemdību priekšvēstneši.

Kā saprast vai sākušās īstās vai viltus kontrakcijas.

Cik ilgi palikt mājās, ja sākas regulāras kontrakcijas.

Kā rīkoties ja noiet ūdeņi.

Cik ātri jāierodas stacionārā, ja BHS analīze ir pozitīva.

Kādas ir akūtās situācijas, kad uz slimnīcu jādodas nekavējoties.

Kā aprēķināt ceļu līdz dzemdību iestādei, lai mazulis nepiedzimtu auto.

Ko darīt, ja dzemdības nesākas noteiktajā laikā.

Kas notiek uzņemšanas nodaļā.

Dzemdību sākuma posma pozas un elpošana.

4. Dzemdību periodi un iespējamās manipulācijas dzemdību iestādē

Dzemdību periodi - atvēršanās, izstumšanas un placentārais.

Kāda ir normāla, fizioloģiska dzemdību gaita.

Kādos gadījumos dzemdības tiek ierosinātas vai stimulētas.

Kad ir vēlams izmantot Epidurālo analgēziju (EA).

Vai var būt situācijas, kad nevar lietot EA.

Kā un cik ilgi darbojas EA un ko dara, kad tās darbība izbeidzas.

Kādas vēl ir iespējamās atsāpināšanas iespējas bez EA.

Kādos gadījumos jāveic akūts ķeizargrieziena.

Kādos gadījumos lieto vakuumu izstumšanas periodā.

Kad tiks pārgriezta nabassaite un cik ilgi turēt bērnu uz krūtīm.
Agrīnais pēcdzemdību periods - 2 stundas.
Požas un elpošana izstumšanas periodā.

Jaundzimušā aprūpe un hendlings

Sertificēta fizioterapeite Liene Grigāne

1. Jaundzimušā fizioloģiskās īpatnības - kā saprast savu mazuli

Jaundzimušā beznosacījuma refleksi, maņu attīstība u.c.

Zīdaiņa komunikāciju signāli - kādi tie ir, kā tos atpazīt.

Zīdaiņa miega un nomoda stāvokļi.

Zīdaiņa nervu sistēmas attīstība.

Šo tēmu apskatīšana ir būtiska, lai vecāki izprastu savu jaundzimušo bērnu un spētu ar viņu veidot kvalitatīvas uz cieņu balstītas attiecības. Lai izprastu zīdaiņa aprūpes jeb hendlinga principus, šai nodarbībai ir svarīga loma.

2. Zīdaiņa aprūpe jeb hendlings

Kas ir būtiskākie aprūpes pamatprincipi.

Īss ieskats zīdaiņa motorajā attīstībā.

Praktiski padomi:

- mazuļa pacelšanā, nolikšanā un nēsāšanā;
- kā nodot bērniņu otram;
- kā turēt mazuli mazgājot;
- pozu izvēle atraudziņas sagaidīšanai;
- kā saģērbt zīdaiņi;
- kā nomierināt mazuli un kā palīdzēt viņam apjaust savu ķermeni;
- kā mazināt mazulim tonusu jeb muskulatūras sasprindzinājumu;
- drošas vides iekārtošana.

Bērna zīdīšana un ar to saistītie jautājumi

IBCLC sertificēta zīdīšanas konsultante Sandra Lase

LZVKA sertificēta zīdīšanas konsultante Evita Žvagiņa-Jākobsone

1. Pirms uzsākt zīdīšanu...

Kāpēc runājam par zīdīšanas veicināšanu.

Kā veidojas piens un piena sastāvs.

Kādi hormoni ir iesaistīti un kā Tu vari tos ietekmēt.

Zīdīšanas priekšrocības mammai, ģimenei un bērniņam.

2. Zīdīšanas uzsākšana

Kā rīkoties pirmajās stundās un dienās pēc dzemdībām.

Piena atnākšana.

Ko nozīmē zīdīt pēc pieprasījuma.

Pareizs satvēriens un ērtas zīdīšanas požas.

Krūšu kopšana zīdīšanas laikā.

Sāpes zīdot.

Kolikas.

3. Vai pietiek piena? Mammās uzturs

Kā zināt, ka piena pietiek.

Piena trūkums.

Piena atslaukšana.

Bērna piebarošana.

Mammās uzturs.

4. Zīdīšanas problēmas. Zīdīšanas noslēgšana

Piena kanālu nosprostojums.

Hiperlaktācija.

Nepietiekams svara pieaugums.

Zīdīšanas noslēgšana.

Lekcijās tiek izmantoti uzskates materiāli datorprezentāciju veidā, demonstrācijas lelle, krūts mulāža.

