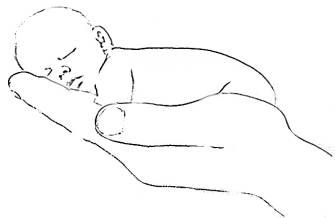




Projekt "**Mamo Tato jesteŚcie gotowi na to - Konstantynowska szkoła rodzenia**" współfinansowany ze Środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



ROZPOCZYNAJĄ SIĘ ZAPISY NA ZAJĘCIA W SZKOLE RODZENIA

Z przyjemnością informujemy, iż od dnia 1 marca 2011r. przyjmowane są zgłoszenia osób zainteresowanych udziałem w zajęciach szkoły rodzenia, prowadzonych w ramach projektu pn. **„Mamo Tato jesteŚcie gotowi na to - Konstantynowska szkoła rodzenia”**, dofinansowanego ze Środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

Beneficjentem i Realizatorem Projektu jest gmina Konstantynów Łódzki.

Udział w zajęciach jest bezpłatny.

Uczestnikiem szkoły rodzenia może zostać kobieta w ciąży - mieszkanka gminy Konstantynów Łódzki lub gminy Lutomiersk oraz jej partner/osoba towarzysząca.

W ramach Projektu odbędą się trzy siedmiodniowe cykle; w każdym 42 godziny dydaktyczne nauki. Uczestnik może wziąć udział tylko w jednym cyklu. Każdy cykl obejmuje:

- zajęcia wykładowe:
 1. zajęcia z lekarzem spec. ginekologiem i położnikiem i tematyka zajęć m.in.: fizjologia ciąży i porodu;
 2. zajęcia ze specjalistą ds. laktacji - tematyka zajęć m.in.: karmienie naturalne, sztuczne, trudności i ich zapobieganie i rozwijanie, porady;
 3. zajęcia z prawnikiem - tematyka zajęć m.in.: przepisy prawne dotyczące kobiet w ciąży, prawo pracy a kobiety w ciąży, urlop macierzyński, wychowawczy, zasady pomocy finansowej państwa ("becikowe") i uzyskiwanie wsparcia, procedury alimentacyjne, procedury rejestracji urodzin;
 4. zajęcia z psychologiem - tematyka zajęć m.in.: psychologiczne aspekty ciąży - jej wpływ na małżeństwo i rodzinę, psychologia dziecka nienarodzonego, nauka poznawania wzajemnego matki i dziecka nienarodzonego, psychologia niemowlęcia, rola mężczyzny w opiece nad kobietą w ciąży oraz blaski i cienie macierzyństwa (zaburzenia psychiczne i trudności emocjonalne w okresie okołoporodowym);
 5. zajęcia z psychologiem - tematyka zajęć m.in.: opieka nad noworodkiem, kąpiel i pielęgnacja noworodka - pokaz i ćwiczenia na lalkach, wczesna stymulacja psychoruchowa dziecka, co lubi, czego potrzebuje i co wspomaga jego prawidłowy rozwój, omówienie Karty Szczepień objawów alergii pokarmowej, radzenie sobie z kolejnym niemowlęciem przekazanie informacji, na które należy koniecznie zwrócić uwagę w opiece nad niemowlęciem;
- zajęcia ćwiczeniowe i prowadzone przez położnicę Tematyka zajęć m.in.:
 1. przygotowanie się do porodu;



Projekt "**Mamo Tato jesteście gotowi na to - Konstantynowska szkoła rodzenia**" współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

2. nauka prawidłowych zachowań w trakcie porodu;
 3. nauka łagodzenia bólu porodowego;
 4. nauka właściwego oddychania i pozycji podczas porodu;
 5. Ćwiczenie koncentracji i relaksacji w czasie porodu;
 6. opieka i pielęgnacja noworodka;
 7. Ćwiczenie karmienia piersią
- zajęcia Ćwiczeniowe i prowadzone przez fizjoterapeutę obejmujące min.:
 1. naukę masażu niemowlęcia,
 2. naukę masażu kobiety w trakcie ciąży, w czasie porodu i po porodzie;
 - zajęcia z zakresu promocji zdrowia i zdrowego trybu życia i prowadzone przez instruktora zajęć gimnastycznych i obejmujące Ćwiczenia m.in.:
 1. ogólnorozwojowe, usprawniające stawy biodrowe z elementami pilates, jogi, body ball;
 2. profilaktyczne i wskazujące jak dbać o zdrowie własne i dziecka.

Wszystkie zajęcia prowadzone będą przez wykwalifikowaną kadrę, mającą doświadczenie w prowadzeniu zajęć w szkole rodzenia. Specjaliści przekażą rzetelną wiedzę i podzielą się swoimi doświadczeniami osobistymi i zawodowymi.

Zajęcia odbywać się będą w Szkole Podstawowej nr 5 w Konstantynowie Gódkim ul. Sadowa 5/7, w sali wyposażonej w niezbędne pomoce dydaktyczne - worki sako, karimaty, materace gimnastyczne, piłki rehabilitacyjne, lalki-noworodki. Spotkania urozmaicone będą prezentacjami multimedialnymi, filmami.

Na zakończenie cyklu Uczestnicy otrzymają zaświadczenia potwierdzające udział w zajęciach oraz atrakcyjne upominki.

Planowany termin I cyklu i kwiecień-maj 2011r.

Planowany termin II cyklu i czerwiec/lipiec 2011r.

Planowany termin III cyklu i sierpień-wrzesień 2011r.

Zapisy na I cykl zajęć trwać będą do 24 marca br.

Wszystkie Osoby zainteresowane udziałem w zajęciach szkoły rodzenia zapraszamy do Biura Projektu w celu wypełnienia formularza zgłoszeniowego i zapoznania się z warunkami uczestnictwa w projekcie.

Biuro Projektu

Urząd Miejski w Konstantynowie Gódkim

ul. Zgierska 2

pokój 32 b

Osoby do kontaktu:

Monika Szkudlarek i Koordynator Projektu

Magdalena Czech - Asystent Koordynatora

tel.: 42 211 12 12 wew. 144

e-mail: ue@konstantynow.pl

