

# Cennik

***Kurs szkoły rodzenia STANDARD (550zł za parę)***

Pełny kurs obejmuje 5 spotkań trwających **2-3h**

\* Cena za pakiet *standard* : **550zł/para**

**Pakiet *Standard* obejmuje :**

## **1) Przygotowanie do porodu**

- masaż krocza
- ćwiczenia m. dna miednicy
- pakowanie torby do porodu
- przygotowanie kącika noworodka
- objawy zbliżającego się porodu
- relaksacja

## **2) Poród**

- kiedy udać się do szpitala ?
- co czeka nas w szpitalu ?
- przebieg porodu
- naturalne metody łagodzenia bólu porodowego
- farmakologiczne łagodzenie bólu porodowego
- połówg : zmiany zachodzące w ciele

### 3) Połóg i opieka nad noworodkiem

- połóg zmiany hormonalne,
- wahania nastroju
- „papierologia” po porodzie
- nauka podnoszenia i noszenia niemowlaka
- stany przejściowe u noworodków

### 4) Opieka nad noworodkiem

- ubieranie, rozbieranie
- zmiana pieluszki
- kąpiel, pielęgnacja

### 5) Karmienie

- dlaczego warto karmić piersią?
- zasady prawidłowego przystawiania
- pozycje do karmienia
- wybrane stany laktacyjne - ból brodawek, nawał pokarmowy, niedobór pokarmu, zastój, zapalenie piersi, ropień piersi

*\* dodatkowo dla uczestników kursu bonusy:*

**! Nauka chustonoszenia w cenie 100 zł , zamiast 150 zł !**

**! KTG w cenie 30zł , zamiast 40zł !**

### ***Kurs szkoły rodzenia indywidualny – tryb przyspieszony***

Kurs obejmuje 3 spotkania trwające **2h (400zł)**

#### **Pakiet *przyspieszony* obejmuje :**

##### **1) Przygotowanie do porodu**

- masaż krocza
- ćwiczenia m. dna miednicy
- obj. zbliżającego się porodu
- przebieg porodu
- naturalne metody łagodzenia bólu porodowego
- farmakologiczne łagodzenie bólu porodowego

##### **2) Połów**

- zmiany w ciele
- zmiany hormonalne
- papierologia
  
- opieka nad noworodkiem: podnoszenie, noszenie, ubieranie, zmiana pieluszki, kąpiel.
  
- wybrane stany przejściowe - żółtaczka fizjologiczna, trądzik noworodkowy, rumień toksyczny, przegląd kupek.

### 3) **Karmienie - zmiany ciele**

- dlaczego warto karmić piersią?
- zasady prawidłowego przystawiania
- pozycje do karmienia
  
- wybrane stany laktacyjne - ból brodawek, nawał pokarmowy, niedobór pokarmu, zastój, zapalenie piersi, ropień piersi.
  
- wybrane stany przejściowe - żółtaczka fizjologiczna, trądzik noworodkowy, rumień toksyczny, przegład kupek.

*\* dodatkowo dla uczestników kursu bonusy:*

! Nauka chustonoszenia w cenie **100 zł** , zamiast 150 zł

! KTG w cenie **30zł** , zamiast 40zł

#### *Kursy i badania dodatkowe*

- kurs chustonoszenia **150zł** , czas zajęć **1,5h** (na zajęcia przychodzimy z dzieckiem)
  
- Badanie KTG (Kardiotokografia) – **40zł**

***Cennik na dzień 01.03.2021r.***