

Ciąża nie zawsze musi przebiegać prawidłowo, tak jakbyśmy tego oczekiwali, bez powikłań. Niekiedy jest się zmuszoną do ograniczenia wysiłku, nawet czasem pozostawania w domu, a wręcz w szpitalu dość dużą ilość czasu. A może po prostu życie, praca zawodowa, wyjazdy nie pozwalają na uczestnictwo w zajęciach szkoły rodzenia – wtedy jesteśmy zaoferować Państwu spotkania, które mogłyby się odbywać w ostatnim okresie ciąży (nawet po 35 lub 36 tygodniu ciąży). Takie zajęcia z racji czasu, który mamy na nie poświęcić, są dość intensywne, jednak tematyka zawiera treści (a także ćwiczenia) obecne na zajęciach grupowych, choć zrozumiałe jest, że program jest odpowiednio zmodyfikowany pod kątem Państwa potrzeb.

Proszę tylko pamiętać, że zbytni pośpiech nigdy nie jest wskazany - warto zawsze przemyśleć, czy nie lepiej jest zdecydować się na zajęcia [indywidualne, domowe](#) (zamiast dwóch lub trzech spotkań otrzymujecie Państwo pięć w nieco dłuższym czasie).

Zajęcia te możemy realizować w dwóch lub trzech blokach.

Dwa (2 x 4 godziny):

1. Przygotowanie do porodu, poród i techniki relaksacji oraz zmniejszania bólu porodowego - ćwiczenia,
nauka oddychania (I okres porodu), masaż.
2. Dziecko - karmienie, pielęgnacja, masaż dziecka - ćwiczenia (II okres porodu)

Trzy (3 x 2.5 godziny):

1. Przygotowanie do porodu, poród i techniki relaksacji oraz zmniejszania bólu porodowego - ćwiczenia.
2. Nauka oddychania w I i II okresie porodu, masaż.
3. Dziecko - karmienie, pielęgnacja.