

# MIĘDZYNARODOWY TYDZIEŃ GODNEGO PORODU

Plan Porodu

19 - 25 maja 2025

- poznaję moje potrzeby i prawa

19.05.2025 r. godz. 10.00 - 14.00

**Miejsce: Szpital „Pro-Medica” w Ełku Sp. z o.o., ul. Baranki 24  
Sala Konferencyjna przy Przychodni Lekarzy Rodzinnych**

## Plan wydarzeń:

10.00 - 10.15 Rozpoczęcie warsztatów

10.15 - 11.00 **Plan porodu – poznaję moje potrzeby i prawa** – prowadząca mgr położnictwa Iwona Bagińska

11.00 - 12.00 Udany Poród – dobre praktyki przygotowujące do porodu – prowadząca mgr specjalistka w dziedzinie pielęgniarstwa położniczego Anna Maszkowska  
- dobry start dla dziecka  
- mobilność miednicy  
- równowaga powięziowo-więzadłowa

12.00 - 12.15 Przerwa kawowa

12.15 - 13.00 Idea porodu aktywnego – przestrzeń w porodzie ma znaczenie – prowadzące mgr specjalistka w dziedzinie pielęgniarstwa położniczego Agnieszka Marcelak, mgr położnictwa Martyna Biedrzycka  
- kiedy wypychać, a kiedy wydychać dziecko  
- gwizdek porodowy – aktywacja m. brzucha, praca przepony oraz mięśni dna miednicy.

13.00 - 13.30 Karmienie Piersią – prowadząca mgr specjalistka w dziedzinie pielęgniarstwa ginekologiczno-położniczego Justyna Mierzejewska  
- czy warto karmić piersią ?  
- czy moje dziecko najada się ?

13.30 - 14.00 Noworodek – Instrukcja obsługi noworodka po porodzie  
- Rodzice pierwszym ratownikiem swojego dziecka- I pomoc w przypadku zadławienia, zaksztuszenia, oparzenia i zatrzymania oddechu - prowadząca lek. specjalista w dziedzinie neonatologii Maria Kostro.

**Zapisy na warsztaty:**

**godz. 10.00 - 14.00 tel. 601 475 988**

Partnerstwo lokalne

**MEDICA  
PRO**  
„Pro-Medica”  
w Ełku Sp. z o.o.

Partner ogólnopolski:

**mustela®**

