

Prezydent Miasta Częstochowy
Krzysztof Matyjaszczyk
zaprasza

wszystkie częstochowianki między 21. a 26. tygodniem ciąży do bezpłatnej **Szkoły Rodzenia** – organizowanej w ramach programu edukacji przedporodowej.

Szkoła rodzenia to profesjonalne wsparcie w przygotowaniu do bezpiecznego porodu i opieki nad noworodkiem, szansa na większy komfort oczekiwania na ten bardzo ważny moment w życiu; to pomoc w świadomym macierzyństwie.

Pierwsza bezpłatna **Szkoła Rodzenia** uruchomiona została w Miejskim Szpitalu Zespolonym w Częstochowie, przy ul. Mickiewicza 12.

Zajęcia odbywać się będą raz w tygodniu. Kobiecie może towarzyszyć jedna osoba. Zapisy telefoniczne od poniedziałku do piątku w godz. 10.00-14.00 pod nr telefonu 34/370 24 39.

Szkoła Rodzenia prowadzona jest w systemie zamkniętym - wszyscy uczestnicy zaczynają i kończą zajęcia w tym samym czasie.

- Kurs trwa 10 tygodni,
- Zajęcia odbywają się po południu, raz w tygodniu po 2 godziny,
- Ogólna liczba zajęć to 20 godzin, w tym: 14 teoretycznych i 6 godzin zajęć fizycznych,
- Grupy na zajęciach nie większe niż 10 par.

Zajęcia w Szkole Rodzenia prowadzone są przez profesjonalistów:

- zajęcia teoretyczne przez lekarzy i położne,
- zajęcia gimnastyczne przez magistra fizjoterapii.

Częstochowianki zainteresowane udziałem w zajęciach Szkoły Rodzenia na pierwszym spotkaniu:

- wypełniają pisemne zgłoszenie uczestnictwa w zajęciach,
- dostarczają decyzję osoby prowadzącej ciążę dotyczącą wykonywania przez kobietę ciężarną ćwiczeń gimnastycznych-pełnego zestawu lub wybranych ćwiczeń (z określeniem których). Decyzja powinna być wydana nie wcześniej niż na 10 dni przed rozpoczęciem zajęć, dostarczona najpóźniej na pierwsze zajęcia ćwiczeń fizycznych,
- przedstawiają kartę przebiegu ciąży i ostatni wynik USG.

-  [Ramowy Program zajęć Szkoły Rodzenia](#) (67 KB)
-  [Druki do pobrania](#) (26 KB)