



Tekst wykładu: **Tematyka kursu**

Wprowadzenie do kursu

Ten tekst przeczytasz w mniej niż 2 minuty.

Tekst ma 39 zdań i 302 słowa.

Tekst jest bardzo łatwy.

Trudność tekstu według Jasnopis.pl to 2/7.



Moduł 1 – Kobieta daje życie

W tym module omówione jest przygotowanie mentalne (psychiczne) kobiety do ciąży i porodu:

- Jak myśleć o dziecku w Twoim brzuchu?
- Jak myśleć o tym, że dajesz kolejne życie?
- Jak stworzyć sobie pozytywny obraz porodu?

Moduł 2 – Zmiany w ciąży

Ten moduł pokaże, jakie zmiany zachodzą w Twoim ciele: w czasie ciąży, porodu i po porodzie.

Dowiesz się, że oprócz zmian w ciele, będzie dużo zmian: w Twojej głowie, myślach, emocjach.

Mogą to też być sytuacje poważne i smutne.

Poznasz metody i ćwiczenia:

- jak rozpoznać te zmiany,
- jak sobie z nimi radzić,
- jak przejść przez trudne momenty.



Moduł 3 – Sieć wsparcia w ciąży i połogu

Dowiesz się jak ważne jest wsparcie kobiety w ciąży oraz po porodzie:

- Wsparcie może dawać Ci oczywiście mąż, partner oraz Twoja rodzina.
- Możesz także szukać wsparcia w innych środowiskach (grupach).

Poznasz jak dawać wsparcie, ale też jak umieć je przyjmować.

Moduł 4 – Jak dbać o siebie w połogu?

Ten moduł omawia sposoby, które pomogą regenerować (odnawiać) Twoje siły w połogu.

Połów to ten czas po porodzie, kiedy Twoje ciało i Twoja psychika są najbardziej wrażliwe i zmęczone.

Odpoczynek to sprawa najważniejsza.

A także sen, dobre jedzenie, relaks, kontakt z przyrodą.

Moduł 5 – Jak radzić sobie z kryzysem?

To jest prawie pewne, że w czasie ciąży i po porodzie spotka Cię jakiś kryzys – fizyczny lub psychiczny.

Ten moduł nauczy Cię:

- jak rozpoznać kryzys?
- jakie są ich rodzaje?
- jak sobie z nimi radzić?

To ważne, bo kryzys wpływa nie tylko na Ciebie.

Wpływa też na dziecko lub na relację z Twoim mężem lub partnerem.



Moduł 6 – Wsparcie instytucji

To już ostatni moduł.

Dowiesz się w nim, jakie wsparcie możesz uzyskać od instytucji i organizacji, których celem jest pomoc takim osobom jak Ty.

Czyli pomoc kobietom w ciąży i po porodzie, w tym także Głuchym kobietom.

Autor tekstu: Tomasz Mazurek

Redakcja: Agnieszka Słomian

Ten wykład w Polskim Języku Migowym obejrzysz w kursie online (e-learning) „Głucha Mama nie jest sama”.



GŁUCHA MAMA
NIE JEST SAMA



**FUNDACJA
MIĘDZY
USZAMI**

AUTOR INNOWACJI

„Między Uszami” Krakowska Fundacja
Rozwoju Edukacji Niestyszających
im. Marka Mazurka



INKUBATOR

Włącznik Innowacji Społecznych



LIDER PROJEKTU

Regionalny Ośrodek Polityki
Społecznej w Poznaniu



Województwo Wielkopolskie



PARTNERZY PROJEKTU

Województwo Zachodniopomorskie



Stowarzyszenie na Rzecz
Spółdzielni Socjalnych

Publikacja powstała jako efekt testowania innowacji społecznej „Głucha Mama nie jest sama” w ramach inkubatora „Włącznik Innowacji Społecznych” realizowanego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój (POWER). Oś priorytetowa: IV. Innowacje społeczne i współpraca ponadnarodowa, Działanie: 4.1 Innowacje społeczne.



Rzeczpospolita
Polska



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

