

# ROAD MAPA RODZICIELSTWA

---

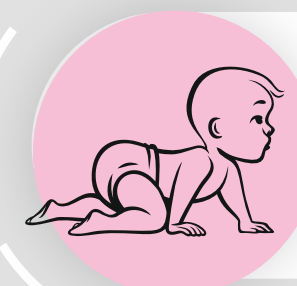


**Czas ciąży**



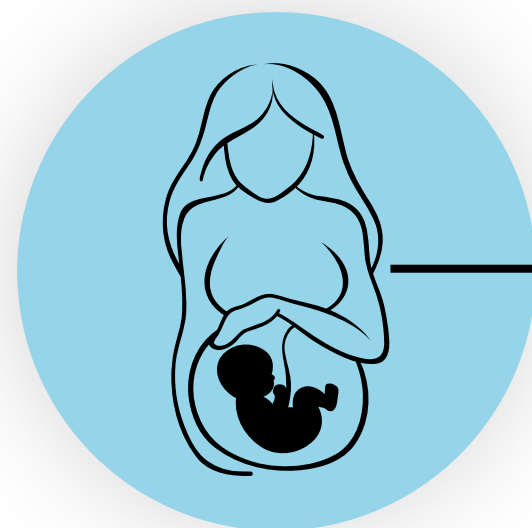
**Poród**

**Pierwsze  
miesiące (0-6  
miesiąca)**



**Rozwój Dziecka  
6 miesięcy+**

# WYZWANIA OKRESU CIĄŻY



Reakcja na ciążę

Akceptacja płci dziecka

Zmiany w psychice w czasie ciąży

Czy będę dobrym rodzicem?

Lęk przed porodem

Lęk przed bólem porodowym

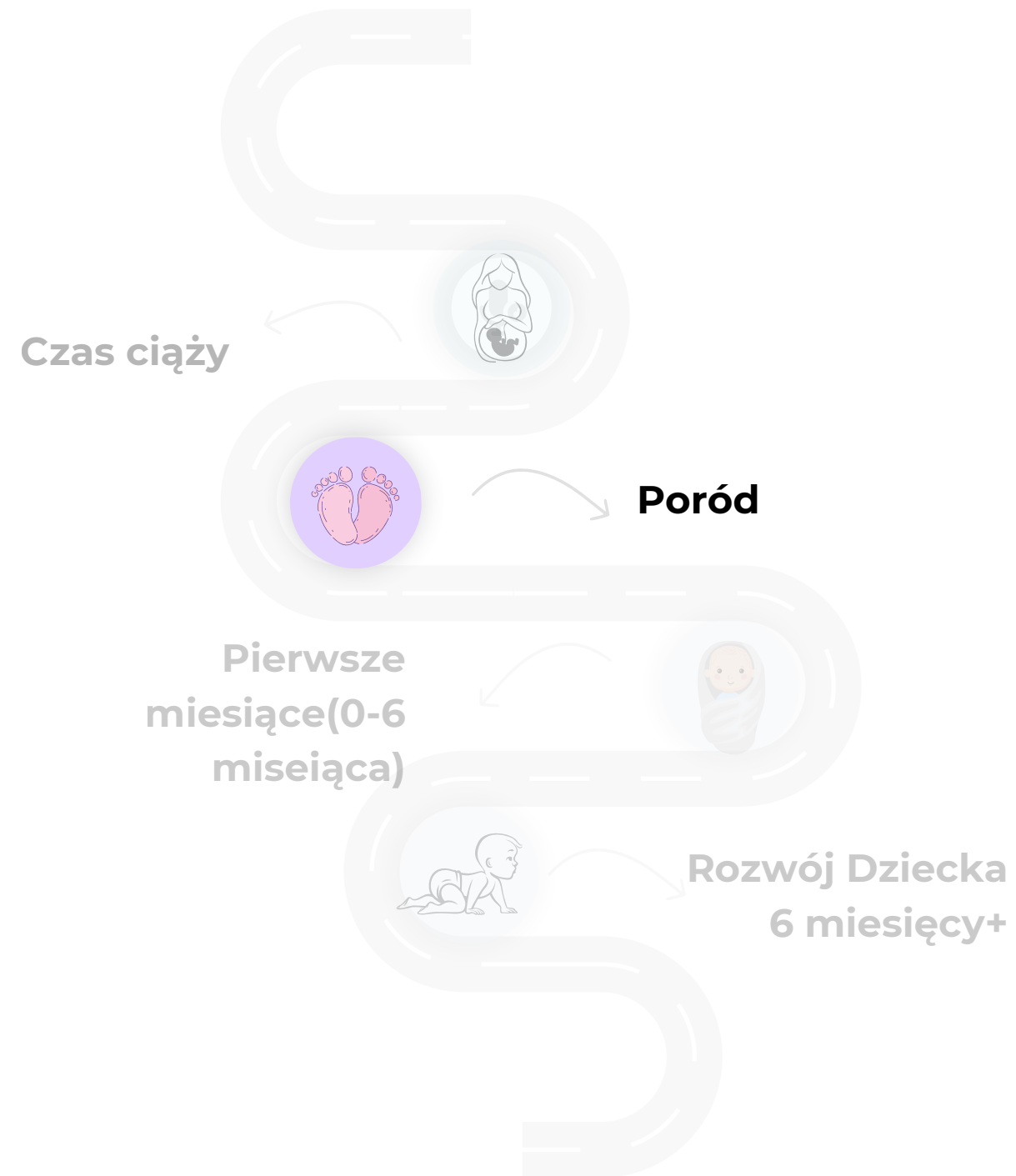
Jak i kiedy wybrać szkołę rodzenia?

Przygotowanie wyprawki/pokoju dziecięcego

Jak przygotować ciało przed porodem?

# WYZWANIA PORODU

---



Jak wybrać lekarza i położną?

Gdzie rodzić?

O co zadbać przed porodem?

Co spakować do szpitala?

Co to jest plan porodu?

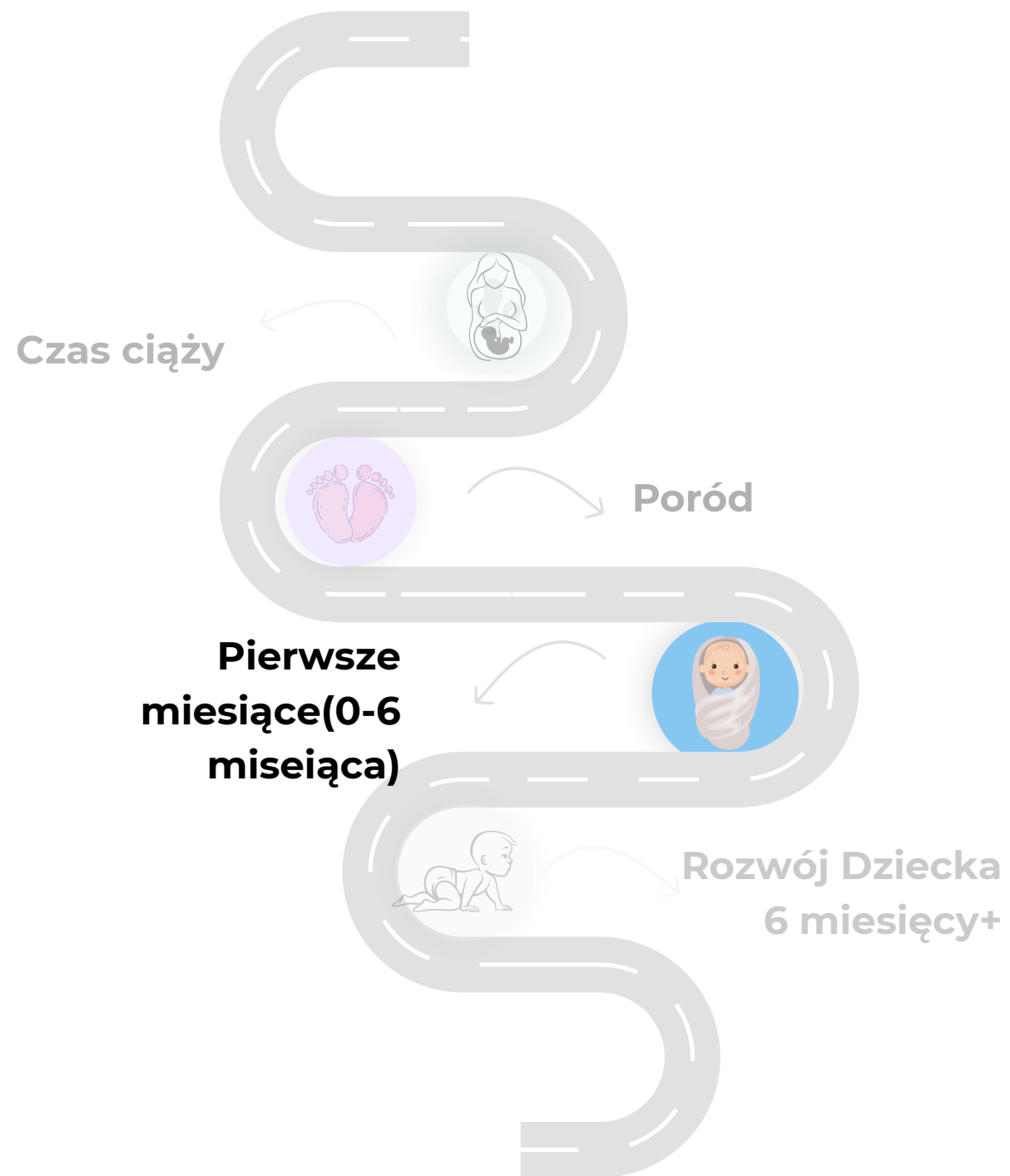
Jak wygląda poród?

Jak rozpoznać zbliżający się poród?

Co mogę jeść przed porodem?

W jakich pozycjach mogę rodzić?

# WYZWANIA PO PORODZIE



Jak przebiega potóg?

Czy będę miała rozstęp mięśni brzucha?

Jak i czy ćwiczyć po porodzie?

Laktacja

Jak wybrać bezpieczny fotelik do auta?

Jak bezpiecznie zajmować się niemowlakiem?

Jak go ubierać/przewijać/kąpać?

Jak poradzić sobie z kolką i refluksiem?

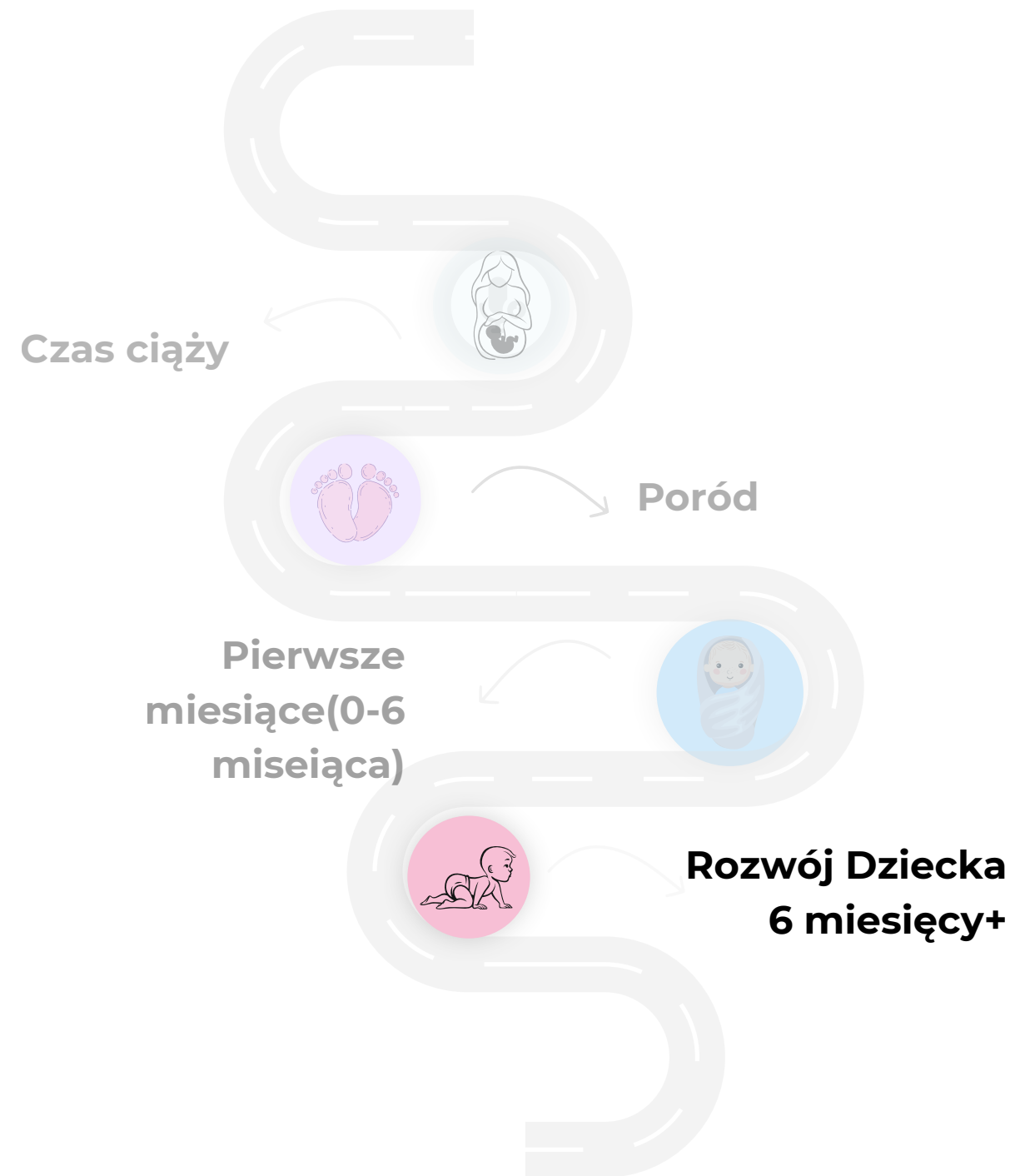
Jak korzystać z chust i nosidełek?

Jak dbać o sen dziecka?

Pierwsza pomoc dla niemowlaka

Jak uniknąć asymetrii i zaburzeń napięć mięs.

# WYZWANIA WIEKU 6 msc.+



Czy moje dziecko rozwija się prawidłowo?

Rozwój motoryczny dziecka

Jak wspierać dziecko poprzez zabawę?

Jak wspomagać rozwój nóg dziecka?

Jak wybrać buciki dziecku?

Jak dbać o integrację sensoryczną?

Jak dbać o rozwój psychologiczny dziecka?

Jak dbać o sen dziecka?

Jak odpieluchować dziecko?

Zasady karmienia niemowląt

Jak rozszerzać dietę?

Jak wspierać rozwój mowy?