**Poznaj Szkołę Rodzenia BebiProgram bez wychodzenia z domu**

**Narzędzie online dla każdej przyszłej mamy!**

**Przyjście dziecka na świat jest jednym z najpiękniejszych wydarzeń w życiu rodzica, a jednocześnie dużym wyzwaniem.** **Pierwsze dni, tygodnie, a nawet miesiące macierzyństwa to ogromna zmiana, która przynosi wiele różnych emocji oraz pytań. Ze względu na obecną trudną sytuację oraz liczne ograniczenia z nią związane, udział w kursach stacjonarnych szkół rodzenia nie jest możliwy. Przyszli rodzice, którzy chcą się przygotować do porodu i rodzicielstwa, oraz Ci, którzy chcą sobie przypomnieć informacje na temat ciąży, porodu i opieki nad niemowlęciem mają dzisiaj alternatywę. To Szkoła Rodzenia online na BebiProgram.pl. Dowiedz się, jak działa, co oferuje internetowa szkoła rodzenia oraz jak z niej korzystać! Bezpiecznie i bez wychodzenia z domu.**

Koncepcja szkoły rodzenia online jest dokładnie taka sama, jak w przypadku tradycyjnych szkół. Kursy online mają za zadanie **przygotowywać przyszłych rodziców na powitanie dziecka, wyjaśniać proces porodu i połogu oraz edukować w zakresie opieki nad niemowlęciem**. I – co najważniejsze w obecnej sytuacji – **można je ukończyć w domowym zaciszu.**

Interaktywna szkoła rodzenia na stronie BebiProgram.pl to **kompendium wiedzy, bazujące na programie stacjonarnych szkół rodzenia i tworzone przez ekspertów** – pediatrów, położne oraz psychologów, który podpowiadają i wyjaśniają w niej m.in.:

* jakie badania są niezbędne do wykonania w czasie ciąży,
* jak skomponować wyprawkę dla niemowlaka,
* jakie są możliwe sposoby na złagodzenie bólu porodowego,
* jak przygotować się do przywitania w domu nowego członka rodziny.

Można w niej również zdobyć lub poszerzyć wiedzę na temat pielęgnacji noworodka i opieki nad niemowlęciem, poznać zalecenia i sprawdzone porady ekspertów w zakresie żywienia niemowląt oraz przeczytać o sekretach udanego karmienia piersią – technikach czy przydatnych akcesoriach.

**Internetowy kurs dla przyszłych rodziców podzielony jest na 5 modułów** – ciąża, poród, połóg, noworodek i niemowlę, karmienie piersią oraz dodatkową sekcję z filmami instruktażowymi dla przyszłych mam. Moduły są otwarte i można przez nie przechodzić według własnych preferencji i zainteresowań, a użytkownicy mają pełną dowolność ich wyboru – np. jeśli chcą coś sprawdzić lub zgłębić tylko wybrany temat.

**Szkoła Rodzenia BebiProgram to baza:**

* artykułów edukacyjnych i eksperckich,
* filmów instruktażowych i poradniczych, m.in. pokazujących, jak oddychać podczas porodu, na temat zmian emocjonalnych zachodzących w okresie okołoporodowym, technik przystawienia dziecka do piersi oraz tego, jak przywrócić oddychanie u niemowlęcia, jeśli się zadławi lub zakrztusi,
* przydatnych aplikacji i narzędzi dla kobiet w ciąży, np. kalendarz przebiegu i badań w ciąży, kalkulator BMI, kreator planu porodu i wiele innych.

Każda mama, która zapozna się z artykułami, filmami i narzędziami z określonego bloku tematycznego, a następnie poprawnie wypełni quiz kończący blok, otrzyma certyfikat potwierdzający ukończenie kursu online.

Szkoła Rodzenia dostępna jest na stronie BebiProgram.pl: <https://www.bebiprogram.pl/zdrowie-mamy/szkola-rodzenia>.

Dowiedz się, co o Szkole Rodzenia online mówi ekspert BebiProgram.pl Halina Dudek: <https://dziendobry.tvn.pl/a/szkola-rodzenia-online-mozna-ja-ukonczyc-bezpiecznie-bez-wychodzenia-z-domu>.