

## Muzyka relaksacyjna dla kobiet w ciąży



[1]

**Opis wydarzenia:** Muzyka relaksacyjna dla kobiet w ciąży to projekt dla kobiet, które ukończyły 21. tydzień ciąży. Podczas spotkań, poruszane zostaną zagadnienia związane z wpływem muzyki na stan psychofizyczny matki i dziecka, stymulacją prenatalną, emocjami w ciąży, sztuką efektywnego relaksu, a także godnego porodu i położu z pomocą muzykoterapii.

Prowadzone, przez duet Położna-Muzykoterapeutka, zajęcia to jedyne w swoim rodzaju spotkania, łączące elementy szkoły rodzenia i profesjonalnych zajęć muzykoterapeutyczno - relaksacyjnych z użyciem muzyki na żywo. Julia Ignaczak opowie Wam o tym jak ważne jest aby odpowiednio przygotować się do porodu oraz macierzyństwa, a Maja Wlazły poprowadzi profesjonalną relaksację z użyciem instrumentu rav vast.

Zajęcia prowadzić będą:

- mgr położnictwa Julia Ignaczak - położna środowiskowo-rodzinna
- mgr sztuki Maja Wlazły - perkusistka i muzykoterapeutka

Tematyka zajęć:

15.10.2022, 25.02.2023, 27.05.2023 - Ciąża - co powinnaś wiedzieć o typowych dolegliwościach. Wykład o dolegliwościach ciążowych i sposobach na radzenie sobie z nimi, omówimy też, kiedy należy pilnie zgłosić się do lekarza.

05.11.2022, 04.03.2023 - Przygotowanie do porodu – plan porodu i pakowanie torby. Wykład omawiający istotę planu porodu, prawa pacjentek na oddziale oraz zasady pakowania torby do porodu.

10.12.2022, 18.03.2023 - Poród - co powinnaś wiedzieć o jego przebiegu i pozycjach wertykalnych. Omówienie oznak rozpoczynającego się porodu, zasad panujących na salach porodowych oraz pozycji wertykalnych wygodnych podczas I i II okresu porodu.

14.01.2023, 01.04.2023 - Połóg - jak się do niego przygotować. Najważniejsze informacje o zmianach jakie zachodzą w ciele kobiety w czasie położu. Omówienie zasad pielęgnacji ran powstałych po porodzie itp.

28.01.2023, 15.04.2023 - Karmienie piersią - wykład poświęcony zarówno zasadom prawidłowego karmienia piersią jak i pierwszym problemom jakie młode mamy napotykają podczas procesu laktacji

04.02.2023, 13.05.2023 - Co musisz wiedzieć o opiece nad noworodkiem? - wykład omawiający podstawowe umiejętności opieki nad nowo narodzonym dzieckiem, zasady pielęgnacji, sposoby na

## Muzyka relaksacyjna dla kobiet w ciąży

Opublikowano na [www.torun.pl](https://www.torun.pl) (<https://www.torun.pl>)

---

radzenie sobie z kolkami/zaparciami/ulewaniem.

Bilety w cenie 30 zł można nabyć w kasie biletowej TOS czynnej w czwartki i piątki oraz na stronie [www.biletytos.pl](http://www.biletytos.pl) [2]

Mecenas Główny: Gmina Miasta Toruń

Mecenas Strategiczny: Nova Trading S.A.

Mecenas Kultury - Główny Sponsor: PGE Polska Grupa Energetyczna S.A.

Mecenas: Nova Metale Sp. z o.o., Weyna Invest Sp. J.

Partner technologiczny: Vobacom Sp. z o.o.

Organizator: Toruńska Orkiestra Symfoniczna

Instytucja finansowana ze środków Gminy Miasta Toruń

**Data:** 05.11.2022 11:00

**Miejsce:** Toruńska Orkiestra Symfonicznie

**Strona www imprezy:** <https://tos.art.pl/wydarzenia/muzyka-relaksacyjna-dla-kobiet-w-ciazy-0> [3]

**Położenie:**

### Odnosińki:

[1] [https://www.torun.pl/sites/default/files/muzyka\\_relaksacyjna\\_dla\\_kobiet\\_w\\_ciazy.jpg](https://www.torun.pl/sites/default/files/muzyka_relaksacyjna_dla_kobiet_w_ciazy.jpg)

[2] [http://www.biletytos.pl/?fbclid=IwAR1HDsF6IMNBcj1K0sFxmROJjm0h9-BAgwCICauFAXkEXibtmCv\\_FMFPU](http://www.biletytos.pl/?fbclid=IwAR1HDsF6IMNBcj1K0sFxmROJjm0h9-BAgwCICauFAXkEXibtmCv_FMFPU)

[3] <https://tos.art.pl/wydarzenia/muzyka-relaksacyjna-dla-kobiet-w-ciazy-0>