

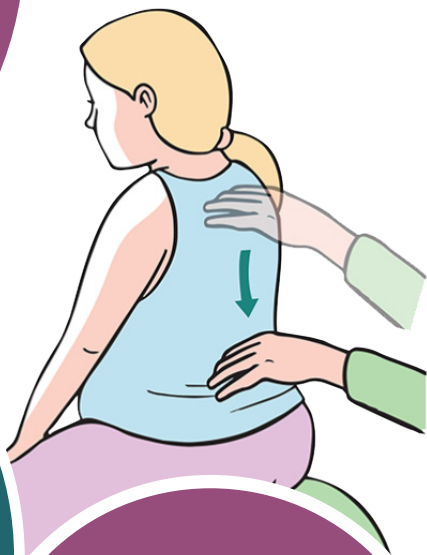
The Real Birth Digital Programme

Birth Preparation Workshop

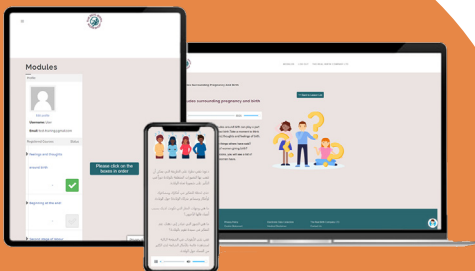
This Course is
FREE for you to access!

It is available in English,
Welsh, Polish, Portuguese,
Urdu, Tamil and Arabic.

Includes breathing and
massage techniques.



You can access
your course through
your Digital Notes or
a QR Code provided
by your Midwife.



The Real Birth Digital Programme

Birth Preparation Workshop



What is The Real Birth Digital Programme?

The Real Birth Digital Programme is a birth preparation course like no other! It helps by telling you more about how your body works in birth and why.

Understanding more about your body in labour helps to reduce stress and helps with making informed choices.

You will be guided through explanations and videos that show the amazing changes that take place for you and your baby as you give birth. You will learn about the different options and choices you can make too, in many birth situations. There are also massage and breathing techniques for you to practice!

What Modules are Covered in The Real Birth Programme v2.0?

Module 1 - Feelings and Thoughts Around Birth

Module 2 - Beginning at the End!

Module 3 - Second Stage of Labour

Module 4 - The Pelvis and Labour

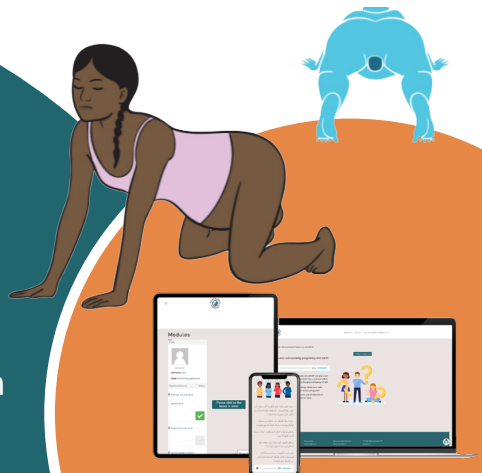
Module 5 - Positions for Labour and Birth

Module 6 - How the Uterus Works in Labour

Module 7 - Practical Birthing Skills

Module 8 - Birth Planning and Breathing

Module 9 - Caesarean Birth



Elektroniczny kurs
przygotowujący do porodu -
The Real Birth
Digital Programme
Birth
Preparation Workshop.

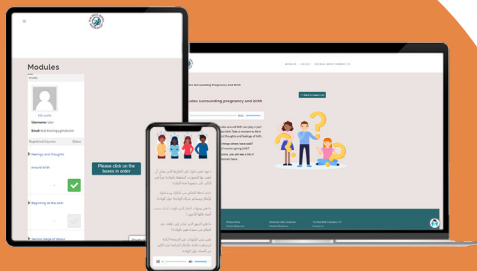
Otrzymujesz **DARMOWY**
dostęp do tego kursu!

Kurs jest dostępny w języku ang-
ielskim, walijskim, polskim, por-
tugalskim, urdu, tamilskim i ar-
abskim.

Zawiera również informacje na temat
technik oddechowych i masażu.



Dostęp do kursu
możesz uzyskać po-
przez swoje elektronicz-
ne akta (Digital
Notes) lub skanując
kod QR otrzymany od
położnej.



Elektroniczny kurs przygotowujący do porodu - The Real Birth Digital Programme Birth Preparation Workshop.



Co to jest?

Kurs The Real Birth Digital Programme przygotowuje do porodu jak żaden inny! Przez kurs poprowadzą Cię informacje i nagrania, które pokażą niesamowite zmiany, zachodzące u Ciebie i Twojego dziecka w trakcie porodu.

Dowiesz się również o różnych opcjach i możliwościach wyboru, dostępnych w wielu sytuacjach związanych z rodzeniem

Zawiera również informacje o technikach masażu i oddychania, które możesz wykorzystać! Lepsze zrozumienie swojego ciała w trakcie porodu pomoże Ci w podejmowaniu bardziej świadomych wyborów, co może zredukować Twój stres i dodać Ci siły podczas porodu.

Jakie zagadnienia są omawiane w trakcie kursu?

Moduł 1 - Odczucia i przemyślenia związane z porodem

Moduł 2 - Początek na końcu!

Moduł 3 - Drugi etap porodu

Moduł 4 - Miednica i poród

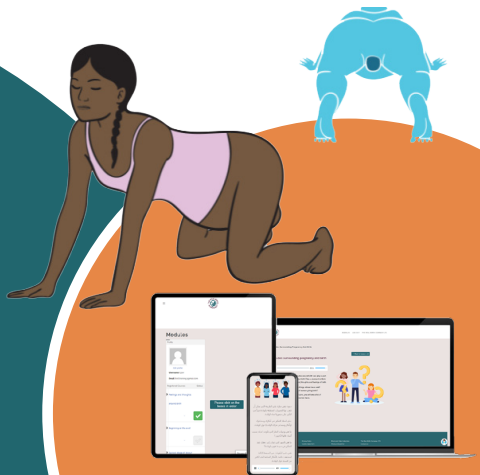
Moduł 5 - Pozycje podczas porodu i narodzin

Moduł 6 - Czynność macicy podczas porodu

Moduł 7 - Praktyczne umiejętności związane z rodzeniem

Moduł 8 - Planowanie porodu i techniki oddychowe

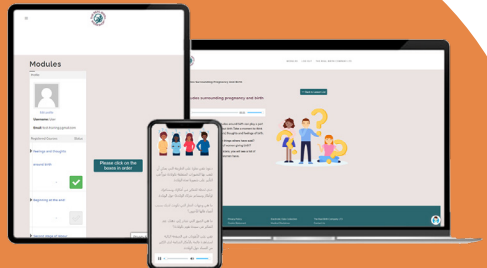
Moduł 9 - Poród przez cesarskie cięcie



Cynlluniad Gweithdy o'r Rhaglen Ddigidol Gene-digaeth Go lawn.

Mae'r cwrs yma yn RHYDD i chi cael mynediad i. Mae'n ar gael mewn Saesneg, Cymraeg, Pwyleg, Portiwgaleg, Wrddw, Tamil ac Arabeg. Mae'n cynhywso technegau anadlu a thylino.

Gallech gael mynediad i'ch cwrs trwy eich Nodiadau Digidol neu còd QR sy'n cael ei ddarparu gan eich bydwagedd.



Cynlluniad Gweithdy o'r Rhaglen Digidol Genedigaeth Go Iawn



Beth yw'r Rhaglen Digidol Genedigaeth Go Iawn?

Mae'r Rhaglen Digidol Genedigaeth Go Iawn yn gwrs paratoi am eni fel dim arall! Byddech chi'n cael ei dywys trwy esboniadau a fideos sy'n ddangos y newidiadau anhygoel sy'n cymryd lle ar gyfer chi a'ch babi wrth i chi rhoi genedigaeth. Fe fyddech chi'n dysgu yr opsiynau a dewisiadau gwahanol gallech chi gwneud mewn sefyllfaoedd genedigaeth gwahanol. Mae yna technegau anadlu a tylino ar gyfer chi ymarger hefyd! Bydd cael dealltwriaeth gwell am eich corff yn ystod esgor yn helpu chi i wneud dewisiadau gwybodus sydd yn gallu lleihau straen ac grymuso chi yn ystod eich genedigaeth.

Beth sy'n cael ei orchuddio yn y Rhaglen Genedigaeth Go Iawn?

Modiwl 1 - Teimladau a Meddyliau O Gwmpas Genedigaeth.

Modiwl 2 - Dechrau o'r diwedd!

Modiwl 3 - Yr Ail Cam o Esgor

Modiwl 4 - Y Pelfis a Esgor

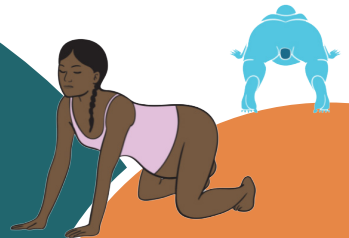
Modiwl 5 - Sefyllfaoedd ar gyfer Esgor a Genedigaeth

Modiwl 6 - Sut mae'r Groth yn weithio yn ystod Esgor

Modiwl 7 - Sgiliau Geni Ymarferol

Modiwl 8 - Cynllunio Genedigaeth ac Anadlu

Modiwl 9 - Genedigaethau Sesaraid

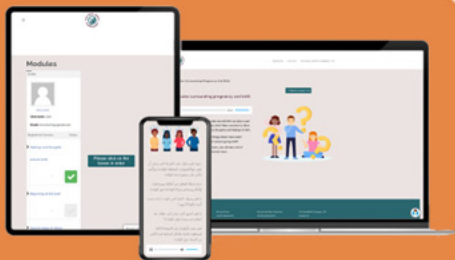


حقیقی پیدائش ڈیجیٹل پروگرام پیدائش کی تیاری کی ورکشاپ



آپ اپنے ڈیجیٹل نوٹس
یا اپنی دائی کے فراہم
کردہ کیو۔ آر کوڈ کے
ذریعے اپنے کورس
تک رسائی حاصل کر
سکتے ہیں۔

یہ کورس آپ تک رسائی کے
لیے مفت ہے! یہ انگریزی،
ویلش، پولش، پرتگالی، اردو،
تامل اور عربی میں دستیاب
ہے۔ سانس لینے اور مالش کی
تکنیکیں شامل ہیں۔





حقیقی پیدائش ڈیجیٹل پروگرام پیدائش کی تیاری کی ورکشاپ۔

حقیقی پیدائش ڈیجیٹل پروگرام کیا ہے؟

حقیقی پیدائش کا ڈیجیٹل پروگرام پیدائش کی تیاری کا کورس ہے جیسا کہ کوئی اور نہیں! آپ کو وضاحتوں اور ویڈیوز کے ذریعے رہنمائی ملے گی جو آپ کے اور آپ کے بچے کے دوران پیدائش پیدا ہونے والی حیرت انگیز تبدیلیوں کو دیکھائیں گی۔ آپ مختلف اختیارات اور انتخاب کے بارے میں بھی جانیں گے جو آپ مختلف پیدائشی حالات میں کر سکتے ہیں۔ آپ کے لیے مشق کرنے کے لیے مالش اور سانس لینے کی تکنیکیں بھی موجود ہیں! دردوں میں اپنے جسم کے بارے میں مزید سمجھنا آپ کو باخبر انتخاب کرنے میں مدد کرتا ہے جو آپ کی پیدائش کے دوران تناؤ کو کم کر سکتا ہے اور آپ کو باختیار بنا سکتا ہے۔



حقیقی پیدائش کے پروگرام میں کیا شامل ہے؟

ماڈیول 1 - پیدائش کے ارد گرد احساسات اور خیالات

ماڈیول 2 - آخر میں شروع!

ماڈیول 3 - دردوں کا دوسرا مرحلہ

ماڈیول 4 - پیڑو اور دردیں

ماڈیول 5 - دردوں اور پیدائش کے لیے جسمانی کیفیات

ماڈیول 6 - بچہ دانی دردوں میں کیسے کام کرتی ہے۔

ماڈیول 7 - پیدائش میں عمل ہو پانے والی مہارتیں۔

ماڈیول 8 - پیدائش کی منصوبہ بندی اور سانس لینا

ماڈیول 9 - سیزرین پیدائش

