

# The Real Birth Digital Programme

## Birth Preparation Workshop

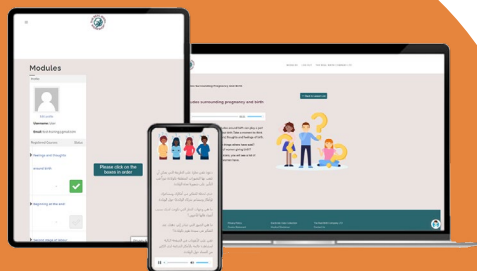
This Course is **FREE** for you to access!

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 v2.0

## 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

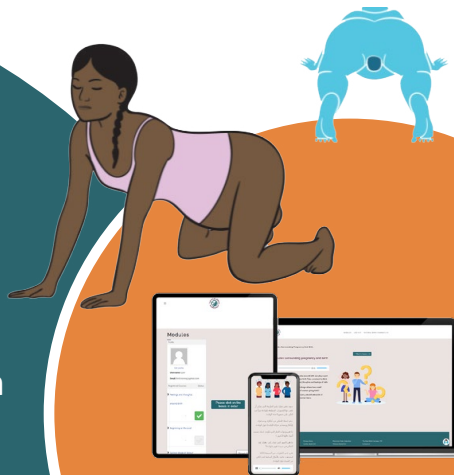
Module 5 - Positions for Labour and Birth

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.

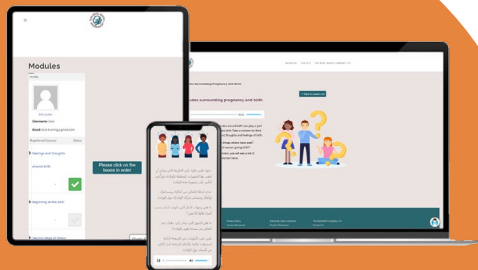
Otrzymujesz **DARMOWY**  
dostęp do tego kursu!

Kurs jest dostępny w języku angielskim, walijskim, polskim, portugalskim, urdu, tamilskim i arabskim.

Zawiera również informacje na temat technik oddechowych i masażu.



Dostęp do kursu możesz uzyskać poprzez swoje elektroniczne 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

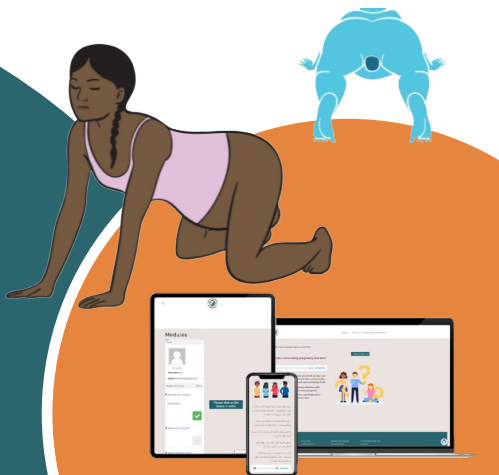
Moduł 5 - Pozycje podczas porodu i narodzin

Moduł 6 - Czynność macicy podczas porodu

Moduł 7 - Praktyczne umiejętności związane z rodzeniem

Moduł 8 - Planowanie porodu i techniki oddychowe

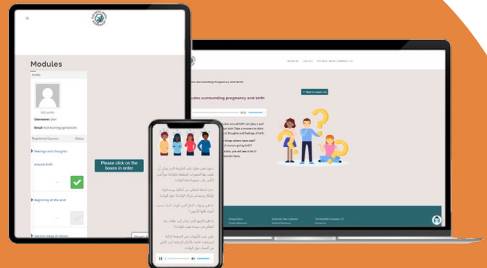
Moduł 9 - Poród przez cesarskie cięcie



# 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 cynhyso technegau anadlu a thylino.

Gallech gael mynediad i'ch cwrs trwy eich Nodiadau Digidol neu c6d QR sy'n cael ei ddarparu gan eich bydwagedd.



# Cynlluniad Gweithdy o'r Rhaglen Digidol Genedigaeth Go lawn



## Beth yw'r Rhaglen Digidol Genedigaeth Go lawn?

Mae'r Rhaglen Digidol Genedigaeth Go lawn 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 fydddech chi'n dysgu yr opsiynau a dewisiadau gwahanol gallech chi gwneud mewn sefyllfaoedd genedigaeth gwahanol. Mae yna technegau anadlu a tyllino 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 lawn?

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

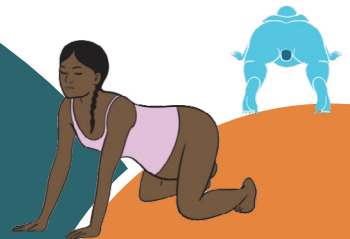
Modiwl 5 - Sefyllfaoedd ar gyfer Esgor a Genedigaeth

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 Sesaraidd



# 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





Portuguese

# The Real Birth Digital Programme

Curso de preparação  
para o parto

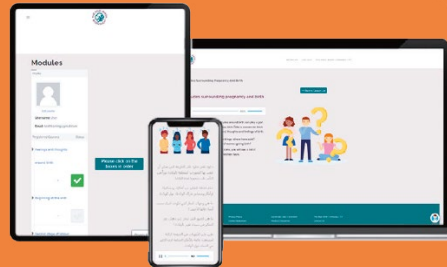


Este curso é **gratuito** para  
você acessar!

Está disponível em inglês, galês,  
polonês, português, urdu,  
tâmil e árabe.

Inclui técnicas de respiração  
e massagem.

Você pode acessar  
seu curso através de  
suas Notas Digitais  
ou um Código QR  
fornecido por sua  
parteira



# The Real Birth Digital Programme

Curso de preparação  
para o parto



© The Real Birth Company

## O que é The Real Birth Workshop?

The Real Birth Workshop é um curso de preparação para o parto como nenhum outro! Ele ajuda dando a você mais informações sobre como seu corpo funciona durante o trabalho de parto e por quê.

Compreender mais sobre o seu corpo durante o trabalho de parto ajuda a reduzir o estresse e ajuda você a tomar decisões informadas.

Você será guiada por meio de explicações e vídeos que mostram as incríveis mudanças que ocorrem para você e seu bebê quando você dá à luz.

Você aprenderá sobre as diferentes opções e decisões que pode tomar em muitas situações de parto. Também tem técnicas de massagem e respiração para você praticar!

## Quais módulos são abordados no programa Real Parto v2.0?

Módulo 1 – Sentimentos e pensamentos sobre o parto

Módulo 2 – Começando no final!

Módulo 3 – Segunda etapa do trabalho de parto

Módulo 4 – A pelve e o trabalho de parto

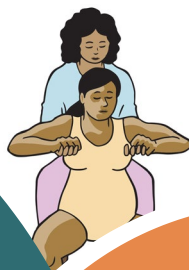
Módulo 5 – Posições para trabalho de parto e parto

Módulo 6 – Como funciona o útero durante o trabalho de parto

Módulo 7 – Habilidades práticas de parto

Módulo 8 – Planejamento do parto e respiração

Módulo 9 – Parto por cesariana



 **Real Birth Workshop™**  
KNOWLEDGE • CONFIDENCE • EMPOWER