



## PRÍTOMNOSŤ PARTNERA PRI PÔRODE

Pri pôrode veľmi pozitívne pôsobí prítomnosť Vám blízkeho človeka. V prípade, že máte záujem, aby Vás pri pôrode sprevádzal manžel/partner alebo iná osoba, odporúčame im absolvovať prípravu pre sprevádzajúcu osobu. Kurz trvá cca 60 minút a vedie ho pôrodná asistentka a lekár neonatológ. Vaši blízki Vás môžu v našej pôrodnici sprevádzať po celý čas pôrodu v pôrodnej izbe.

Pre partnerov a pre sprevádzajúce osoby pri pôrode je poučenie realizované vo vopred telefonicky, prípadne ambulantne dohodnutom termíne mimo kurzu psychofyzickej prípravy, každý deň v popoludňajších hodinách alebo individuálne.

## CENA PREDPÔRODNÉHO KURZU

Cena jedného stretnutia  
Cena celého kurzu (8 stretnutí):

5,50 EUR  
29 EUR

Pre mamičky, ktoré sa rozhodnú porodiť dieťa v našej pôrodnici novej generácie v Humennom, je táto predpôrodná príprava zadarmo.



## KONTAKT

Nemocnica A. Leňa Humenné, a. s., Nemocničná 7, 066 01 Humenné

✉ [predporodnapriprava.he@svetzdravia.com](mailto:predporodnapriprava.he@svetzdravia.com), ☎ 057/7706 333

Psychofyzická príprava na pôrod prebieha v priestoroch  
Nemocnice A. Leňa Humenné v bloku C na 2. poschodí GPO.

**Pondelok – piatok 7.30 – 15.30 hod.**

[www.mojaporodnica.sk](http://www.mojaporodnica.sk)  
[facebook.com/NemocniceSvetzdravia](https://facebook.com/NemocniceSvetzdravia)

 SVET ZDRAVIA | Humenné



## PRIPRAVTE SA NA PÔROD DO NAJMENŠÍCH DETAILOV

## KURZ PREDPÔRODNEJ PRÍPRAVY

 SVET ZDRAVIA | Humenné



## MILÉ MAMIČKY,

v našej pôrodnici novej generácie Humenné vám ponúkame psychofyzickú prípravu na pôrod, aby sme vás na tento nádherný okamih príchodu vášho bábätka čo najlepšie pripravili. Tímy gynekologicko-pôrodnickeho a novorodeneckého oddelenia Vás prevedú druhým a tretím trimestrom gravidity tak, aby ste boli psychicky pozitívne naladené a v dobrej fyzickej kondícii pred blížiacim sa pôrodom.

V rámci kurzu predpôrodnej prípravy získate množstvo informácií, praktické návyky, a to nielen vy, ale aj váš partner, aby ste ako budúci rodičia spolu zvládli tehotenstvo, pôrod, obdobie šestonedelia a samotnú starostlivosť o vaše bábätko. Odpovieme vám na všetky otázky, na ktoré hľadáte odpovede.

Radi vás prevedieme priestormi našej pôrodnice, oddelením šestonedelia a novorodeneckého oddelenia. Stretnutia sú realizované formou individuálnych alebo skupinových rozhovorov s pôrodnými asistentkami a s tímom novorodeneckého oddelenia. Dĺžka jedného stretnutia je približne 60 minút.

## TÉMY, KTORÝM SA SPOLU VENUJEME

### Témy, ktorým sa venujeme:

- » Tehotenstvo a jeho priebeh
- » Správna životospráva v tehotenstve
- » Starostlivosť o telo ženy v tehotenstve
- » Choroby a lieky počas tehotenstva
- » Materská dovolenka
- » Cvičenie v trvaní cca 30 až 40 minút, fit lopty
- » Výživa budúcej mamičky, výživa novorodenca, doplnky stravy a kozmetika
- » Predstavenie pôrodnice
- » Výber pôrodnika, pôrodnej asistentky
- » Tvorba vášho individuálneho pôrodného plánu
- » Ako sa pripraviť do pôrodnice, veci pre mamičku a pre bábätko
- » Naliehavé stavy v pôrodníctve – cisársky rez
- » Postupy na zmiernenie bolestí pri pôrode – epidurálna analgézia
- » Starostlivosť o novorodenca – dojčenie, masáž, prebaľovanie
- » Prítomnosť a úloha otca, alebo podpornej osoby pri pôrode či pri starostlivosti o novorodenca
- » Odber pupočníkovej krvi

Kurz je určený tehotným ženám,  
prvorodičkám aj viacrodičkám, partnerom  
a osobám sprevádzajúcim mamičku pri pôrode.



## CVIČENIE PRED PÔRODOM

Na stretnutia si prineste dobrú náladu, materskú knižku a uterák na podložku na cvičenie. Venuvať sa budeme uvoľneniu celého tela, posilneniu svalstva panvového dna a nácvikom dýchania. Uvoľníme si boľavú chrbticu a príjemne sa naladíme. Odporúčame pokračovať v cvičení aj po pôrode. Cvičiť by ste mali v pohodlnom bavlnenom oblečení. Ak máte zvýšený krvný tlak alebo predčasné skracovanie krčka maternice či iné komplikácie, odporúčame Vám prekonzultovať cvičenie s Vaším gynekológom.