



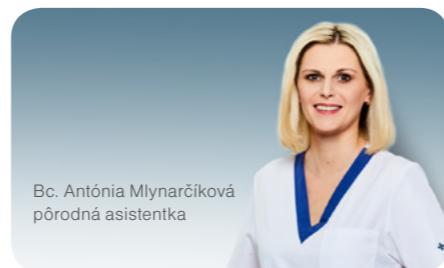
## PRÍTOMNOSŤ PARTNERA PRI PÔRODE

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. Trvá cca 60 minút s lektorkou psychofyzickej prípravy na pôrod. Vaši blízki Vás môžu v našej pôrodnici sprevádzať po celý čas pôrodu v pôrodnej izbe.

## CENA PREDPÔRODNÉHO KURZU

Cena jedného stretnutia **5,50 EUR**  
Cena celého kurzu (6 stretnutí): **29 EUR**  
Účasť otca na psychofyzickej príprave na pôrod (1 stretnutie): **4 EUR**

**V prípade, že absolvujete celý kurz predpôrodnej prípravy a Váš partner aspoň jedno zo stretnutí, neplatíte poplatok za sprevádzajúcu osobu pri pôrode.**



Bc. Antónia Mlynarčíková  
pôrodná asistentka



## KONTAKT

Nemocnica s poliklinikou Spišská Nová Ves, a. s.  
Jánskeho 1, 052 01 Spišská Nová Ves

Bc. Antónia Mlynarčíková, ☎ **0918 970 872**  
certifikovaná lektorka psychofyzickej prípravy na pôrod  
Pondelok – Piatok 10:00 – 15:00 hod.

✉ [predporodnapriprava.snv@svetzdravia.com](mailto:predporodnapriprava.snv@svetzdravia.com)

Psychofyzická príprava na pôrod prebieha každý štvrtok  
v čase 15:30 – 17:30 hod. v telocvični v areáli nemocnice.

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

 SVET ZDRAVIA | Spišská Nová Ves



PRIPRAVTE SA NA PÔROD  
DO NAJMENŠÍCH DETAILOV  
**KURZ PREDPÔRODNEJ  
PRÍPRAVY**

 SVET ZDRAVIA | Spišská Nová Ves



## MILÉ MAMIČKY,

v našej pôrodnici v Spišskej Novej Vsi Vám ponúkame psychofyzickú prípravu na pôrod, aby sme Vás na tento nádherný okamih príchodu Vášho bábätka čo najlepšie pripravili.

Tím gynekologicko-pôrodnického a novorodeneckého oddelenia Vás prevedie druhým a tretím trimestrom gravidity tak, aby ste boli psychicky pozitívne naladené a v dobrej fyzickej kondícii pred blížiacim sa pôrodom.

## TÉMY, KTORÝM SA SPOLU VENUJEME

Kurz predpôrodnej prípravy možno absolvovať v celom rozsahu (8 stretnutí), alebo podľa individuálnej voľby počtu stretnutí so zameraním na tieto témy:

- » Tehotenstvo a jeho priebeh
- » Správna životospráva v tehotenstve
- » Starostlivosť o telo ženy v tehotenstve
- » Choroby a lieky počas tehotenstva
- » Cvičenie v trvaní cca 30 až 40 minút, fit lopty
- » Výživa budúcej mamičky, výživa novorodenca
- » 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
- » Starostlivosť o novorodenca – dojčenie, masáž, prebaľovanie
- » Prítomnosť a úloha otca, alebo podpornej osoby pri pôrode či pri starostlivosti o novorodenca
- » Odber pupočníkovej krvi
- » Priebeh pôrodu a šestonedelia
- » Návčik úľavových polôh a dýchania v 1. pôrodnej fáze
- » Návčik polôh v 2. pôrodnej fáze

**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 návčikom dýchania. Uvoľníme si boľavú chrbticu a príjemne sa naladíme. S cvičením odporúčame pokračovať 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.