



PRIPRAVTE SA NA PÔROD
DO NAJMENŠÍCH DETAILOV

KURZ PREDPÔRODNEJ
PRÍPRAVY



SVET ZDRAVIA | Partizánske



MILÉ MAMIČKY,

v našej pôrodnici Partizánske 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

- » 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
- » 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
- » 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 a materskú knižku. Venovať 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.



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

PREDPÔRODNÝ KURZ SA POSKYTUJE **BEZPLATNE**



KONTAKT

Nemocnica na okraji mesta, n. o., Nová nemocnica 511, 958 01 Partizánske

Martina Smolnická, ☎ **0917 096 213**

pôrodná asistentka

certifikovaná lektorka psychofyzickej prípravy na pôrod

Pondelok – Piatok 7.30 – 15.00 hod.

✉ martina.smolnicka@svetzdravia.com

Psychofyzická príprava na pôrod prebieha každý štvrtok v čase 10.00 – 13.00 hod.
v priestoroch gynekologicko-pôrodnického oddelenia nemocnice Partizánske.