



PRIPRAVTE SA NA PÔROD
DO NAJMENŠÍCH DETAILOV

KURZ PREDPÔRODNEJ
PRÍPRAVY



SVET ZDRAVIA | Vranov nad Topľou



MILÉ MAMIČKY,

gynekologicko-pôrodnické oddelenie Nemocnice Svet zdravia Vranov nad Topľou poskytuje v rámci starostlivosti o budúce mamičky aj služby v oblasti psychofyzickej prípravy na pôrod. Pomôžeme Vám pripraviť sa na nádherný okamih príchodu Vášho bábätka pod vedením odborného personálu oddelenia.

V rámci kurzu získate od certifikovanej lektorky kurzu psychofyzickej prípravy na pôrod množstvo informácií, praktické návyky, nielen Vy, ale aj Váš partner, aby ste spolu ako budúci rodičia zvládli tehotenstvo, pôrod a starostlivosť o bábätko čo najlepšie.

Prevedieme Vás 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 (4 stretnutia), alebo podľa individuálnej voľby počtu stretnutí so zameraním na tieto témy:

- » tehotenstvo (tehotenské zmeny, priebeh tehotenstva)
- » pôrod (4 pôrodné doby, prítomnosť sprevádzajúcej osoby)
- » šestonedelie (hojenie pôrodných poranení, životospráva v šestonedelí)
- » dojčenie a starostlivosť o novorodenca

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





CVIČENIE PRED PÔRODOM

Na stretnutiach sa venujeme cvikom, ktoré posilňujú panvové dno a najmä dychovým cvičeniam počas pôrodu a správne využitiu brušného lisu.



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.

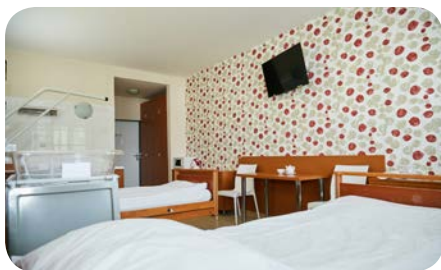
CENA PREDPÔRODNÉHO KURZU

Cena jedného skupinového stretnutia
pre mamičku/otecka

2 EUR/5 EUR

Cena individuálneho stretnutia
pre mamičku/otecka

3 EUR/5 EUR



KONTAKT

Vranovská nemocnica, a. s., M. R. Štefánika 187/177 B,
093 27 Vranov nad Topľou

Mgr. Daniela Chorcholičová, certifikovaná pôrodná asistentka
Termíny kurzu sa organizujú podľa počtu nahlásených pacientok.

✉ daniela.chorcholicova@svetzdravia.com, ☎ **+421 904 209 097**

Psychofyzická príprava na pôrod prebieha v priestoroch telocvične
Fyziatrcko-rehabilitačného oddelenia na 3. poschodí alebo priamo na GPO.

www.mojapородnica.sk

facebook.com/NemocniceSvetzdravia



SVET ZDRAVIA | Vranov nad Topľou