

# Predpôrodné kurzy, laktačné poradenstvo

Predpôrodná príprava je celok pravidelných stretnutí budúcich mamičiek a ich partnerov s vyškoleným personálom.

Predpôrodné kurzy Vás pripravujú na to, ako úspešne zvládnuť tehotenstvo, pôrod, šestonedelie a prípravu na materstvo. Zoznámite sa s prostredím pôrodnej sály, pôrodného boxu a oddelením šestonedelia.

Pôrodná asistentka Vás prevedie dôležitými teoretickými a praktickými časťami pôrodu, priblíži životosprávu a pohybovú aktivitu, dychové cvičenia tehotnej ženy, kedy ísť do pôrodnice, čo si zobrať do pôrodnice, vysvetlí priebeh pôrodu, možnosti tlmenia bolesti. Budúcim mamičkám ukáže cviky a praktické ukážky.

## Témy prednášok:

- Tehotenstvo, pôrod a šestonedelie
- Príprava párov k pôrodu
- Tlmenie bolesti počas pôrodu
- Dojčenie
- Starostlivosť o novorodenca

## Na psychofyzickej príprave sa naučíte:

- Správne dýchať počas pôrodu
- Správne relaxovať mimo kontrakcie
- Správne tlačiť počas pôrodu
- Spevniť si panvové dno
- Riešiť problémy počas šestonedelia a dojčenia
- Zvládnuť starostlivosť o novorodenca

## V PRÍPADE ZÁUJMU O KURZ NÁS PROSÍM KONTAKTUJTE:

- Pôrodná asistentka: Bc. Katarína Fašková: 0903 409 562

Pôrodná asistentka Vás následne bude kontaktovať a spoločne si dohodnete termín stretnutia.

POPLATOK: 20€