



KURZ PREDPÔRODNEJ PRÍPRAVY

PRIPRAVTE SA NA PÔROD DO NAJMENŠÍCH DETAILOV



MILÉ MAMIČKY,

gynekologicko-pôrodnické oddelenie Nemocnice Penta hospitals Trebišov 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 (8 stretnutí), alebo podľa individuálnej voľby počtu stretnutí so zameraním na tieto témy:

- » **1. OKRUH:** psychické/fyzické zmeny počas tehotenstva, pohybové aktivity počas tehotenstva, dychové cvičenia
- » **2. OKRUH:** kedy nadišiel čas prísť do pôrodnice?, čo si potrebujem zbalíť do pôrodnice? , príjem na pôrodnú sálu
- » **3. OKRUH:** príprava hrádze na pôrod/ aniball, sprevádzajúca osoba, tlmenie pôrodných bolesti (farmakologické, nefarmakologické) nácvik dýchania pri pôrode
- » **4. OKRUH:** vaginálny pôrod, operačné vedenie vaginálneho pôrodu, epiziotómia- nástrih hrádze, polohy pri pôrode (alternatívne)
- » **5. OKRUH:** cisársky rez, spontánny pôrod po cisárskom reze
- » **6. OKRUH:** popôrodné obdobie- prvých 6 hodín po pôrode, šestonedelie
- » **7. OKRUH:** dojčenie, starostlivosť o prsníky, psychické zmeny v období šestonedelia
- » **8. OKRUH:** prvé ošetrenie novorodenca, starostlivosť o novorodenca, prehliadka pôrodnice

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



CVIČENIE PRED PÔRODOM

Na stretnutia si prineste dobrú náladu, tehotenskú knižku a uterák ale taktiež aj tekutiny na podložku na cvičenie. 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 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.

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.

POPLATOK ZA PREDPÔRODNÚ PRÍPRAVU

Celý kurz (8 stretnutí)

29 EUR

Jedno stretnutie

5 EUR

Účasť otca na predpôrodnej príprave (1 stretnutie)

4 EUR



KONTAKT

Nemocnica s poliklinikou Trebišov, a. s., SNP 1079/76, 075 01 Trebišov



Mgr. Klaudia Marciniková
056/671 8661,
klaudia.marcinikova@pentahospitals.sk



Bc. Petronela Borščová
0907 206 735,
petronela.borscova@pentahospitals.sk

Príprava sa koná na gynekologickom oddelení nie na oddelení rehabilitácie.

Čas konania: dohodou na tel. čísle alebo skrz emailovej adresy