



## POPLATOK ZA PREDPÔRODNÚ PRÍPRAVU

Jedno stretnutie  
Poučenie sprevádzajúcej osoby pri pôrode

**5,25 EUR**  
**7,35 EUR**



### KONTAKT

Nemocnica s poliklinikou Sv. Lukáša Galanta, a. s.  
Hodská 373/38, 924 22 Galanta

PhDr. Emóke Takáčsová, PhD., licencovaná pôrodná asistentka,  
certifikovaná lektorka psychofyzickej prípravy na pôrod  
predporodnapriprava.ga@svetzdravia.com

☎ +421 905 278 113

**Pondelok – Piatok 7.30 – 15.30 hod.**

Psychofyzická príprava na pôrod prebieha každý pondelok v čase  
16.30 – 18.30 hod. v telocvični v areáli nemocnice

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

 SVET ZDRAVIA | Galanta



MOJA PÔRODNICA GALANTA

# PRIPRAVTE SA NA PÔROD DO NAJMENŠÍCH DETAILOV KURZ PREDPÔRODNEJ PRÍPRAVY

 SVET ZDRAVIA | Galanta



## MILÉ MAMIČKY,

gynekologicko-pôrodnické oddelenie Nemocnice s poliklinikou Sv. Lukáša Galanta, a. s. 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 množstvo informácií, vypestujete si praktické návyky, aby ste zvládli tehotenstvo, pôrod a starostlivosť o bábätko čo najlepšie.

Prevedieme Vás tehotenstvom tak, aby ste boli psychicky pozitívne naladené a v dobrej fyzickej kondícii pred blížiacim sa pôrodom. V rámci predpôrodných kurzov sa organizujú aj prehliadky pôrodnej sály, šestonedelia a aj novorodeneckého oddelenia a krátka inštruktáž partnera alebo inej sprevádzajúcej osoby.

## TÉMY, KTORÝM SA SPOLU VENUJEME

Kurz predpôrodnej prípravy možno absolvovať v celom rozsahu (10 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
- » materská dovolenka
- » cvičenie v trvaní cca 30 – 40 minút, fit lopty
- » výživa budúcej mamičky, výživa novorodenca
- » predstavenie pôrodnice
- » výber pôrodnika
- » 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
- » nácvik úľavových polôh a dýchania v 1. pôrodnej fáze
- » nácvik 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 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.