



PRIPRAVTE SA NA PÔROD
DO NAJMENŠÍCH DETAILOV

KURZ PREDPÔRODNEJ
PRÍPRAVY



SVET ZDRAVIA | Dunajská Streda



MILÉ MAMIČKY,

v našej pôrodnici v Dunajskej Strede 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.

KURZ PREDPÔRODNEJ PRÍPRAVY

V rámci kurzu predpôrodnej prípravy získate množstvo informácií, praktické návyky, a to nielen Vy, ale aj Váš partner, aby ste ako budúci rodičia spolu zvládli tehotenstvo, pôrod, obdobie šestonedelia a samotnú starostlivosť o Vaše bábätko. Odpovieme Vám na všetky otázky, na ktoré hľadáte odpovede. Radi Vás prevedieme priestormi našej pôrodnice, oddelením šestonedelia a novorodeneckého oddelenia. Stretnutia sú realizované formou individuálnych alebo skupinových rozhovorov s pôrodnými asistentkami a s tímom novorodeneckého oddelenia.

TÉMY, KTORÝM SA SPOLU VENUJEME

Témy, ktorým sa 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
- » 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 či pri starostlivosti o novorodenca
- » odber pupečníkovej krvi
- » priebeh pôrodu a šestonedelia
- » nácvik úľavových polôh a dýchania v 1. dobe pôrodnej
- » nácvik polôh v 2. dobe pôrodnej





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. S cvičením odporúčame pokračovať 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.



NAPLÁNUJTE SI S NAMI PÔROD DO NAJMENŠÍCH DETAILOV

Vaše predstavy a želania spojené s pôrodom sú pre nás veľmi dôležité. Počas psychoprofylaktickej prípravy na pôrod máte možnosť rozprávať sa o Vašich predstavách o pôrode a vytvorí si tak spoločne s odborným tímom špecialistov Váš individuálny pôrodný plán. Využite možnosť opýtať sa na tomto stretnutí na všetko, čo Vás v súvislosti s pôrodom zaujíma.

PRENÁTÁLNA STAROSTLIVOSŤ

Po dosiahnutí 37. týždňa tehotenstva Vám ponúkame prenatálnu starostlivosť v našej gynekologickej ambulancii, kde budete pod kontrolou špecialistov až do pôrodu.

CENA PREDPÔRODNÉHO KURZU

Cena sedenia – 1 hodina:

5,50 EUR



KONTAKT

Nemocnica s poliklinikou Dunajská Streda, a. s.,
Veľkobláhovská 23, 929 01 Dunajská Streda

Dipl. Iveta Morvayová
Profesionálna laktačná poradkyňa

Bc. Gabriela Haverová
Certifikovaná lektorka psychofyzickej prípravy na pôrod

✉ predporodnapriprava.ds@svetzdravia.com, ☎ **031/557 1330**

Pondelok – piatok 9.00 – 14.00 hod.

Psychofyzická príprava na pôrod
prebieha každú stredu v čase 08.00 – 13.00 hod.
v telocvični v areáli nemocnice.



mojaporodnica.sk



dajcenie.mojaporodnica.sk