



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.

Pre partnerov a pre sprevádzajúce osoby pri pôrode je poučenie realizované vo vopred telefonicky, prípadne ambulantne dohodnutom termíne mimo kurzu psychofyzickej prípravy, každú stredu od 15.30 – 16.30 hod. alebo individuálne.

CENA PREDPÔRODNÉHO KURZU

Cena jedného stretnutia **4 EUR**
Cena celého kurzu (6 stretnutí): **20 EUR**
Cena poučenia doprevádzajúcej osoby pri pôrode **4 EUR**

V prípade, že absolvujete celý kurz predpôrodnej prípravy a Váš partner sa zúčastní poučenia doprevádzajúcej osoby, neplatíte poplatok za sprevádzajúcu osobu pri pôrode.



PRIPRAVTE SA NA PÔROD DO NAJMENŠÍCH DETAILOV

KURZ PREDPÔRODNEJ PRÍPRAVY

KONTAKT

Svet zdravia, a. s., Všeobecná nemocnica Rimavská Sobota
Šrobárova 1, 979 12 Rimavská Sobota

Erika Demkovičová, ☎ **0905 477 595**

diplomovaná pôrodná asistentka

certifikovaná lektorka psychofyzickej prípravy na pôrod

Pondelok – Piatok 7.30 – 16:00 hod.

✉ erika.demkovicova@svetzdravia.com

Psychofyzická príprava na pôrodprebieha každú stredu v čase 16:30 – 18:30 hod.
v priestoroch Všeobecnej nemocnice na 3. poschodí A pavilónu.

www.mojaporodnica.sk
facebook.com/NemocniceSvetzdravia

 SVET ZDRAVIA | Rimavská Sobota

 SVET ZDRAVIA | Rimavská Sobota



MILÉ MAMIČKY,

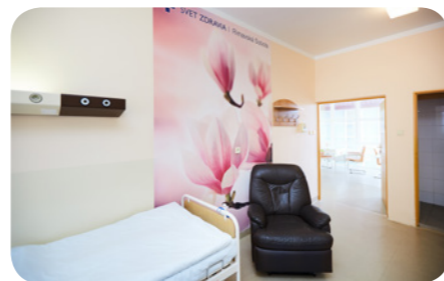
v našej pôrodnici Rimavská Sobota Vám ponúkame psychofyzickú prípravu na pôrod, aby sme Vás na tento nádherný okamih príchodu Vášho bábätka čo najlepšie pripravili.

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.

TÉMY, KTORÝM SA SPOLU 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, doplnky stravy a kozmetika
- » Predstavenie pôrodnice
- » Výber pôrodnika, pôrodnej asistentky
- » 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

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. Venovať 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.