



PRIPRAVTE SA NA PÔROD  
DO NAJMENŠÍCH DETAILOV

KURZ PREDPÔRODNEJ  
PRÍPRAVY



SVET ZDRAVIA | Vranov nad Topľou



## MILÉ MAMIČKY,

gynekologicko-pôrodnícke oddelenie Nemocnice Svet zdravia Vranov nad Topľou poskytuje v rámci starostlivosti o budúce mamičky aj služby v oblasti psychofyzickej prípravy na pôrod. Pomôžeme Vám pripraviť sa na nádherný okamih príchodu Vásšho bábätká 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 (4 stretnutia), alebo podľa individuálnej voľby počtu stretnutí so zameraním na tieto témy:

- » tehotenstvo (tehotenské zmeny, priebeh tehotenstva)
- » pôrod (4 pôrodné doby, prítomnosť sprevádzajúcej osoby)
- » šestonedelie (hojenie pôrodných poranení, životospráva v šestonedelí)
- » dojčenie a starostlivosť o novorodencu

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





## CVIČENIE PRED PÔRODOM

Na stretnutiach sa venujeme cvikom, ktoré posilňujú panvové dno a najmä dychovým cvičeniam počas pôrodu a správnemu využitiu brušného lisu.



## 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.

# CENA PREDPÔRODNÉHO KURZU

Cena jedného skupinového stretnutia  
pre mamičku/otecka

**2 EUR/5 EUR**

Cena individuálneho stretnutia  
pre mamičku/otecka

**3 EUR/5 EUR**



## KONTAKT

Vranovská nemocnica, a. s., M. R. Štefánika 187/177 B,  
093 27 Vranov nad Topľou

Mgr. Daniela Chorholicová, certifikovaná pôrodná asistentka  
Termíny kurzu sa organizujú podľa počtu nahlásených pacientok.

 [daniela.chorholicova@svetzdravia.com](mailto:daniela.chorholicova@svetzdravia.com),  +421 904 209 097

Psychofyzická príprava na pôrod prebieha v priestoroch telocvične  
Fyziatricko-rehabilitačného oddelenia na 3. poschodí alebo priamo na GPO.