



PRIPRAVTE SA NA PÔROD
DO NAJMENŠÍCH DETAILOV

KURZ PREDPÔRODNEJ
PRÍPRAVY



MILÉ MAMIČKY,

v našej pôrodnici novej generácie Humenné vám ponúkame psychofyzickú prípravu na pôrod, aby sme vás na tento nádherný okamih príchodu vášho bábätka čo najlepšie pripravili. Tímy gynekologicko-pôrodnického a novorodeneckého oddelenia vás prevedú rôznymi témami tak, aby ste boli psychicky pozitívne naladené a v dobrej fyzickej kondícii pred blížiacim sa pôrodom.

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.

Kurz prebieha na 4 stretnutiach, je vedený certifikovanou lektorkou kurzu psychofyzickej prípravy na pôrod, našimi pôrodníkmi, profesionálnou laktačnou poradkyňou a lekárom neonatológom. Stretnutia sú realizované formou skupinových rozhovorov alebo po dohode s personálom aj individuálne. Jedno stretnutie trvá 60 – 90 minút.

V rámci kurzu predpôrodnej prípravy vás tiež radi prevedieme priestormi našej pôrodnice, oddelením šestonedelia a novorodeneckého oddelenia.

TÉMY STRETNUTÍ, KTORÝM SA SPOLU VENUJEME

1. STRETNUTIE,

ktoré je úvodom do celého kurzu, je neformálne stretnutie s primárom oddelenia.

VŠETKO O PÔRODE S PRIMÁROM

Pravidelne na mesačnej báze vždy prvú stredu v mesiaci organizujeme neformálne stretnutie budúcich mamičiek so sprevádzajúcimi osobami s primárom oddelenia a tímami gynekologicko-pôrodnického a novorodeneckého oddelenia. Cieľom je porozprávať sa s mamičkami o priebehu pôrodu, odpovedať im na ich konkrétne otázky, na ktoré hľadajú odpovede, a predstaviť im pôrodné izby a priestory pôrodnice. Hlavnou myšlienkou je, aby nabehla diskusia medzi budúcou rodičkou a medzi personálom oddelenia, aby nadviazali určitý neformálny kontakt, ktorý by ich zbližil a pomohol tým ďalším možným stretom pri pôrode. Absolvovanie stretnutia s primárom oddelenia nie je viazané na absolvovanie ďalších stretnutí predpôrodného kurzu.

KONTAKT

Nemocnica A. Leňa, a. s., Nemocničná 7, 066 01 Humenné

 **057/7706030, 057/77 06 552**

Všetko o pôrode s primárom prebieha v priestoroch nemocnice Humenné v pavilóne B na 1. poschodí v jedálni na oddelení šestonedelia.

Prvá streda v mesiaci: 14.00 hod.





2. STRETNUTIE

Na druhom stretnutí sa obšírnejšie venujeme nasledujúcim témam:

- » tehotenstvo (psychické a fyzické zmeny),
- » pohybové aktivity počas tehotenstva, cvičenie,
- » životospráva počas tehotenstva,
- » príprava hrádze na pôrod (masáž hrádze, vaginálny balónik),
- » čo si vziať do pôrodnice pre seba a pre novorodenca,
- » kedy je potrebné vybrať sa do pôrodnice (aké sú signály pre rozhodnutie navštíviť pôrodnicu),
- » kde a ako prebieha príjem na pôrodnú sálu,
- » kto a za akých podmienok môže byť pri pôrode,
- » nácvik efektívneho dýchania počas pôrodu
- » informácie o možnosti odberu a uchovania pupočníkovej krvi a tkaniva pupočníka.

V rámci druhého stretnutia predpôrodného kurzu realizujeme pre mamičky aj cvičenie pred pôrodom.

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. 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 so svojim gynekológom.

Súčasťou stretnutia je aj cvičenie s akreditovanou učiteľkou jogy Petrou Makovcovou.

3. STRETNUTIE

Témy tretieho stretnutia sú venované samotnému priebehu pôrodu:

- » príprava na pôrod (holenie, klystír),
- » tlmenie pôrodnej bolesti (fitlopty, EDA, Entonox, hydroterapia, náparka pri pôrode, muzikoterapia),
- » vaginálny pôrod, polohovanie, nástrih hrádze,
- » operačné ukončenie vaginálneho pôrodu,
- » cisársky rez,
- » spontánny pôrod po cisárskom reze,
- » bonding po pôrode,
- » dotepanie pupočníka,
- » včasné popôrodné obdobie,
- » šestonedelie (po vaginálnom a cisárskom reze) – životospráva, stravovanie, cvičenie.



4. STRETNUTIE

Nosnými témami štvrtého stretnutia sú obdobie šestonedelia, dojčenie a starostlivosť o novorodenca:

- » výživa v období šestonedelia,
- » dojčenie,
- » starostlivosť o prsníky,
- » psychické zmeny u ženy po pôrode,
- » prvé ošetrenie novorodenca,
- » starostlivosť o novorodenca,
- » resuscitácia novorodenca.

Posledné stretnutie je vedené profesionálnou laktačnou poradkyňou a neonatológom.



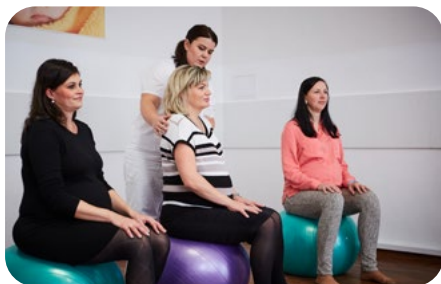
Kurz je určený tehotným ženám, prvorodičkám aj viacrodičkám, a odporúčame ho absolvovať ženám po 25. týždni tehotenstva. Na kurze sa môže zúčastniť aj jedna sprevádzajúca osoba.

CENA PREDPÔRODNÉHO KURZU

Za celý kurz – skupinové stretnutia je jednorazový poplatok **30 EUR**

Za individuálne stretnutie po dohode s personálom je poplatok **10 EUR** (60 min.)

Pre mamičky, ktoré sa rozhodnú porodiť dieťaťko v našej pôrodnici novej generácie v Humennom, je táto predpôrodná príprava zadarmo. Mamičke bude zaplatená suma za kurz po preukázaní dokladu vrátená späť.



KONTAKT

Nemocnica A. Leňa Humenné, a. s., Nemocničná 7, 066 01 Humenné
Bližšie informácie o kurze môžete získať na uvedených telefónnych číslach,
kde zároveň môžete nahlásiť aj svoju účasť.

 **057/7706 030, 057/7706 552**

Kurz predpôrodnej prípravy prebieha v priestoroch nemocnice Humenné
v pavilóne C na 2. poschodí
(nad Novorodeneckým oddelením, na konci chodby)

STREDA: 14.00 – 15.00 hod.