

KDE

- V tělocvičně PGO na plicním oddělení Uherskohradištské nemocnice (budova B, přízemí).
- Online formou z domova prostřednictvím aplikace Skype.

CENÍK

- kurz celý: 1500 Kč
- jedna lekce: 250 Kč
- cvičení 10 lekcí: 500 Kč
- jedna lekce cvičení: 50 Kč

TĚŠÍME SE NA VÁS!



porodní asistentka
Milena Dominiková
tel: 724 631 082
milena.dominikova@email.cz

uh+nemocnice



PŘEDPORODNÍ KURZ

V Uherskohradištské nemocnici

PORODNICKO GYNEKOLOGICKÉ ODDĚLENÍ

O NÁS

Nastávajícím maminkám nabízíme profesionalitu, přívětivost, vstřícnost, přátelskou atmosféru a individuální přístup.

S citlivým a diskrétním přístupem Vás i Vaše partnery uvítáme v příjemném prostředí v nově zrekonstruované tělocvičně PGO (budova B).

Chceme poskytnout informace, které Vám pomohou příjemně prožít období těhotenství, zbavit se strachu, a zvládnout porod, kojení a péči o miminko.

NÁPLŇ KURZU

Kurz nabízíme v prezenční i online formě. Je možné formu kurzu kombinovat.

Kurz je rozdělen do 8 lekcí, které mohou probíhat v průběhu celého těhotenství.

OBSAH LEKCÍ

1. a 2. lekce	TĚHOTENSTVÍ
3. a 4. lekce	POROD
5. Lekce	POPORODNÍ OBDOBÍ
6. Lekce	KOJENÍ
7. Lekce	MIMINKO
8. Lekce	povídání s fyzioterapeutkou a psycholožkou, poskytnutí první pomoci dítěti

Plánujeme skupiny pro 6-8 nastávajících maminek.

Součástí kurzu je prohlídka porodního sálu a oddělení šestinedělí, nácvik techniky tejpování, poradenství (i po telefonu), aromaterapie, fytotherapie, baby club po porodu a laktační poradenství.

Nabízíme cvičení, které je možné navštěvovat až 6x týdně - 3x prezenčně, 3x týdně online.

Cvičení pomůže protáhnout a posílit svalové partie, kloubní spojení a vazy, které jsou graviditou více zatížené a namáhané. Pravidelným cvičením mohou nastávající maminky předejít bolestem, zhoršené hybnosti, tvorbě varixů a otoků.

Cvičení může pomoci zvýšit fyzickou kondici a připravit ženu na porod a poporodní období. V rámci těchto lekcí probíhá nácvik relaxačních technik k porodu, odlehčovacích manévrů, úlevových poloh, masáže, technika rebozo, nácvik porodních poloh, dýchání a simulace tlačení.

KDY

PREZENČNÍ KURZ	ÚT (12:00 - 15:30) ST (15:00 - 18:30) ČT (12:00 - 15:30)
ONLINE KURZ	PO (16:00 - 19:30) PÁ (16:00 - 19:30)
PREZENČNÍ CVIČENÍ	ÚT (15:30 - 16:30) ČT (9:00 - 11:00, 15:30 - 16:30)
ONLINE CVIČENÍ	PO (15:00 - 16:00) PÁ (9:00 - 11:00, 15:00 - 16:00)