

Co předporodní kurz obsahuje:

- 7 lekcí v průběhu těhotenství – středa 11.45 - 14.15 (partner jako doprovod zdarma)
- 1x týdně cvičení- středa 14.30 - 15.30 (celkový počet cvičení neomezený)
- 1x týdně plavání - **středa 17.30 - 18.30**
- Prohlídka porodního sálu, odd. šestinedělí
- Emailová podpora a poradenství zdarma
- Bonus:psycholožka a fyzioterapeutka
- Cena celého kurzu (komplet): **1300,- Kč**
- Návštěva samostatné lekce: **250,- Kč**
- Pouze plavání (10 lekcí): **700,- Kč**
- Pouze cvičení (10 lekcí): **500,- Kč**
- Parkování zdarma



Vedoucí kurzu:

Mgr. Eva Vaňková,
tel.: 732 563 485,
vankeva@nemuh.cz

DÁLE NABÍZÍME:

Laktační poradenství:

- Konzultace před porodem: informace o kojení, příprava na kojení, kontrola prsou a případná konzultace ohledně vpáčených bradavek
- Konzultace po porodu: kontrola správné techniky kojení, rady ohledně péče o bradavky a životosprávy
- Poradenská pohotovost v případě potíží při kojení, jakýchkoli pochybností a potřeby konzultace v souvislosti s kojením
- Laktační poradna – konzultace v malé skupině žen: hlavní zásady úspěšného kojení, komplikace po propuštění z porodnice, kojící krize, strava kojící matky
- Konzultace telefonicky, emailem: zdarma
- Konzultace v domácím prostředí: 350 Kč
- Konzultace v laktační skupině: 200 Kč
- Certifikovaný laktační poradce: Mgr. Petra Omelková, tel.: 603 100 823, omelka@nemuh.cz

Cvičení po porodu:

- Ve středy 9.00 - 10.45
- V pondělky 16.00 - 17.00
- TĚLOCVIČNA, BUDOVA G
 - Cena: 500 Kč/10 lekcí
- Kontakt: Mgr. Eva Vaňková, tel.: 732 563 485, vankeva@nemuh.cz



SPOKOJENÉ A ZDRAVÉ TĚHOTENSTVÍ, POROD A ŠESTINEDĚLÍ

- TEORETICKÉ LEKCE
- LEKCE CVIČENÍ
- PLAVÁNÍ

Smyslem kurzu je získávání informací a dovedností, které pomáhají nastávajícím rodičům klidně a pozitivně prožít těhotenství, porod a šestinedělí. Zvládnout péči o miminko a navázat s ním pevný vztah. Důraz je kladen na pozitivní naladění ženy myslí na blížící se porod. Cílem kurzu je, aby maminka své těhotenství, porod a šestinedělí „klidně a spokojeně prožila“ a ne „přežila“.



Kurz zahrnuje:

Teoretické lekce - probíhají každou středu od 11.45 – 14.15.

Lekce cvičení - zařazují prvky gravidjógy, pilates, relaxace těla a mysli, techniky hypnoporodu, práce s dechem a pánevním dnem u porodu- probíhá každou středu od 14.30 - 15.30.

Plavání pro těhotné (vede PA Dominiková) každou středu 17.30 - 18.30.

Rodiče mají také možnost navštívit pouze vybranou lekci (vhodné hlavně pro maminky, které již rodily a chtějí svůj další porod prožít spokojeněji) nebo navštěvovat jen hodiny těhotenského cvičení či plavání. Na každé lekci jsou srdečně vítáni i tatínci.

1. a 2. lekce - Zdravé těhotenství

- zdravý životní styl ženy v těhotenství
- psychická proměna ženy v těhotenství - Mgr. Marta Beníčková (Mgr. Ondřej Vávra)
- co Vás čeká v těhotenské poradně? (těhotenská průkazka, přehled doporučených vyšetření, průběh, otevřená komunikace v poradně pro maminky)
- tělesný a psychický vývoj dítěte v děloze (bonding v těhotenství, vývoj smyslů a jejich stimulace, psychologie dítěte v děloze)
- nejčastější potíže v těhotenství a jak si pomoci přírodními prostředky
- mateřská, rodičovská, otcovská dovolená, dokumenty k porodu,
- co s sebou do porodnice, výbavička pro miminko aneb nakupujeme s rozumem

3. lekce – Cesta ke spokojenému porodu

- Prohlídka porodního sálu a odd.šestinedělí
- Porodní přání -jak chci prožít porod svého dítěte? jak chci porodit? jaké existují možnosti volby? (polohy u porodu, aromaterapie, muzikoterapie,nástřih hráze,využití vody u porodu, porod do vody, porod na por. stoličce, programovaný porod, indukovaný porod, ambulantní porod, hypnoporod, porod miminka v poloze koncem pánevním, plánovaný x akutní S.C.)



4. lekce - Podpora a zdravý průběh porodu

- poslední týden před porodem - příprava pánevního dna, hráze k porodu, přirozené změny těla a mysli před porodem, poslíčci, kdo a co spouští porod
- co je zdravý porod, co dokáže tělo ženy u porodu, důležitost dobrého pocitu ze svého porodu, co dělá dítě u porodu, podmínky pro přirozený průběh porodu, co blokuje porodní proces, jak si zajistit bezpečný a spokojenější porod
- začátek porodu, kdy jet do porodnice,role por. asistentky a lékaře u porodu, doprovázející osoby u porodu, vzájemná spolupráce
- S.C. X vaginální porod, VEX, porodnické kleště
- důležitost prvního kontaktu s miminkem, přirozené chování dítěte po porodu, první přisátí k prsu – hormonální souvislosti, první rodinné chvíle

5. lekce - Radostné šestinedělí

- zdravý průběh šestinedělí, návrat k tradiční péči o ženu
- péče o své tělo, regenerace a péče o jizvu po císařském řezu a nástřihu hráze
- péče o psychiku - umění relaxace, zdravá psychika
- význam rodiny v šestinedělí, jak vše zorganizovat pro co nejklidnější prožití šestinedělí, intimní a partnerský život po porodu, antikoncepce po porodu
- utváření vztahu s dítětem– jak sladit své potřeby a potřeby novorozence?

6. lekce - Kojení a péče o novorozence

Mgr. Petra Omelková (Helena Veselá),
MUDr. Irena Baroňová (MUDr. Veronika Hampalová):

- Seznámení s novorozeneckým oddělením, Standardní péče o novorozence
Screeningová vyšetření – sono ledvin, sono kyčlí, vrozený zákal, vyšetření sluchu, odběr krve z patičky, ambulantní porod z pohledu pediatra, kojení – význam kojení a složení mateřského mléka, příprava prsů na kojení, správná technika kojení, polohy při kojení, praktický nácvik polohování, ošetřování a oblékání novorozence

7. lekce – Praktický nácvik pro tatínky a doprovod k porodu

- jak může tatínek pečovat o ženu a miminko v těhotenství a u porodu, uvolňující masáže u porodu, polohy u porodu, navázání kontaktu tatínka s miminkem
- nošení dětí v šátku a nosítku (pomocník v péči o dítě) - výhody,možnosti, zásady nošení dětí, nácvik základního úvazu, nácvik manipulace s miminkem (s panenkami)
- moderní látkové pleny – základní rozdělení a orientace, praktická ukázka použití plen a přebalování, péče o pleny, další alternativy v oblasti zdravého přebalování dětí

Bonus:

Psychika ženy po porodu - Mgr. Marta Beníčková, (Mgr. Ondřej Vávra)

Motorický vývoj dítěte - Božena Bečicová

(zdarma v rámci celého kurzu, samostatně 250,- Kč,)