

Co předporodní kurz obsahuje:

- 8 sezení v průběhu těhotenství (partner jako doprovod zdarma)
- odborná přednáška psychologa a fyzioterapeutky
- 2x týdně cvičení (pondělí, čtvrtek 9.00 – 11.00) (celkový počet cvičení neomezený)
- 1x týdně plavání (středa 17.30 - 18.30)
- prohlídka porodního sálu
- non-stop poradenství
- aromaterapie, fytotherapie
- baby club po porodu
- cena celého kurzu komplet: 1500 Kč
- cena samostatné lekce: 250 Kč
- pouze plavání (10 lekcí): 700 Kč
- pouze cvičení (10 lekcí): 500 Kč (pro matky, které již kurz absolvovaly)
- parkování zdarma



Vedoucí kurzu:

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

PŘEDPORODNÍ KURZY

- 8 lekcí v těhotenství
- non-stop poradenství
- baby club po porodu
- plavání
- cvičení
- příprava na porod

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 životasprávy
- 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



Náplň předporodních kurzů:

1. a 2. lekce - **TĚHOTENSTVÍ**

- **zdravý životní styl** (racionální výživa, hygienická péče, pohybové aktivity, kulturní a společenský život)
- **vývoj a růst miminka, poradny pro těhotné** (screeningová vyšetření, potíže a patologie - jak je rozeznat, nepodcenit, řešit a jak jim předejít)
- **psychická proměna v těhotenství** - Mgr. Marta Beníčková (Mgr. Ondřej Vávra)
- **nabídka využití fytotherapie, aromaterapie, homeopatie**
- **dokumentace** - pracovní neschopnost, mateřská dovolená, lístek na jméno dítěte

3. a 4. lekce - **POROD + prohlídka nemocnice**

- **tvorba porodního plánu** (holení, nálev, nástřih hráze, masáže hráze, výběr porodnice, význam doprovodu u porodu, aromaterapie, homeopatie, fytotherapie a muzikoterapie)
- **bolest** (pozitivní vnímání, tlumení bolesti), **personál u porodu, bonding, odběr pupečnickové krve, porod placenty, ošetření porodního poranění**
- **seznam věcí do porodnice**
- **modelové situace** - jak poznat poslíčky, kdy jet do porodnice, odtok plodové vody, stahy děložní, spontánní porod, porod koncem pánevním, indukovaný porod, programovaný porod, porod do vody, operativní porody - VEX, kleště, císařský řez, hypnoporod



5. lekce - **POPORODNÍ OBDOBÍ**

- **fyzilogie a patologie šestinedělí, hormonální změny, psychika** (poporodní blues, deprese, nová životní role pro oba partnery)
- **průběh hospitalizace, péče o porodní poranění, hygienická péče, průběh krvácení, zavinování dělohy**
- **stravování kojící matky, pitný režim, pohybové aktivity, péče a průběh po císařském řezu**

6. lekce - **PÉČE O NOVOROZENCE A KOJENÍ**

- 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
 - **praktický nácvik polohování, ošetřování a oblékání novorozence**

7. lekce - **NÁCVIK PRAKTICKÝCH DOVEDNOSTÍ**

- **psychosomatická příprava k porodu** - nácvik relaxace v těhotenství (uvolnění těla, pozitivní nastavení psychiky k porodu, propojení s dítětem), nácvik relaxace u porodu (dechové a uvolňující techniky, polohy u porodu, simulace, tlačení miminka), tatínek u porodu (úkol tatínka u porodu), masáže v těhotenství a u porodu, manipulace s miminkem
- **moderní látkové pleny**
- **nošení dětí** (v šátku, v nosítku)

8. lekce

- Mgr. Marta Beníčková, (Mgr. Ondřej Vávra) - **změny psychiky ženy po porodu**
- Božena Bečicová - **motorický vývoj dítěte**