

Co předporodní kurz obsahuje

- 7 sezení v průběhu těhotenství (partner jako doprovod zdarma)
- Bonus: odborná přednáška psychologa a fyzioterapeutky
- 2x týdně cvičení (celkový počet cvičení neomezený)
- 1x týdně plavání (středa 16-17 hod.)
- Prohlídka porodního sálu
- Non-stop poradenství
- Fytoterapie
- Aromaterapie
- Baby club po porodu
- Návštěva samostatné lekce: 250 Kč
- Cena kurzu: 1500 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

Zástup ve vedení kurzu:

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

Předporodní kurzy

- 7 lekcí v těhotenství
- Příprava na porod
- Non-stop poradenství
- Baby club po porodu
- Cvičení, plavání

Dále nabízíme

Cvičení po porodu

- Každou středu 9.00 – 10.45 v tělocvičně, budova B
- Cena: 500 Kč/10 lekcí
- Kontakt: Mrg. Eva Vaňková, tel.: 732 563 485, vankeva@nemuh.cz

Cestou jemného doteku

- Jemné masáže pro podporu zdravého tělesného, psychického a emočního vývoje novorozence
- Cena 1 lekce: 1 osoba – 170 Kč, pár – 210 Kč
- Cena celého semináře (3 lekce): 1 osoba – 450 Kč, pár – 570 Kč
- Lektorka masáží: Miloslava Bistrá, tel.: 728 826 772, bistram@nemuh.cz

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



Náplň předporodních kurzů Uherskohradištské nemocnice

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 pupečníkové 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



5. lekce - **POPORODNÍ OBDOBÍ**

- **Fyziologie 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, použití šátku - rebozo v těhotenství, u porodu a po porodu
- **Moderní látkové pleny**
- **Nošení dětí** (v šátku, v nosítku)

BONUS

- Mgr. Marta Beníčková – **změny psychiky ženy po porodu**
- Božena Bečicová – **motorický vývoj dítěte**