

GYNEKOLOGICKO-PORODNICKÉ ODDĚLENÍ

Předporodní kurzy a cvičení

Kde: v tělocvičně na gyn. ambulanci

Kdy: dle domluvy

Vhodné pro maminky v 2. polovině těhotenství.

Kurz trvá 8 týdnů, celková cena kurzu činí 1000,- Kč.

Co s sebou: pohodlné sportovní oblečení, pití, ručník

Proč cvičit: protože cvičení:

- pomáhá udržet organismus maminky v dobré tělesné i psychické kondici
- pomáhá zmírnit změny v těhotenství na organismus ženy
- ovlivňuje nepříznivé změny neurovegetativního systému
- dochází k posílení hlavních svalových skupin
- pomáhá vytvořit správné držení těla /prevence extralordózy/
- péčí o stav plosky nohy brání vzniku plochých nohou
- zabraňuje vzniku křečových žil nebo zhoršení stavu
- zvyšuje vitální kapacitu plic, zabraňuje vzniku zácpy, pokud není z jiné příčiny
- připravuje maminku na porod tak, aby pro ní byl co nejlepší.

Náplň kurzu:

1. lekce: Kdy jet do porodnice a co si vzít s sebou
2. lekce: Příjem na porodní sál
3. lekce: 1. doba porodní /návik dýchání, průběh porodu/
4. lekce: 1.doba porodní /návik úlevových poloh/
5. lekce: 2.doba porodní /návik tlačení/
6. lekce: 3. a 4. doba porodní /porod placenty, šití, ošetření /novorozence/
7. lekce: šestinedělí/hygien. péče v šestinedělí/
8. lekce: prohlídka por. sálu, registrace k porodu, proškolení tatínků k porodu

Každá lekce se skládá ze 45 min. cvičení a 45 min. předporodní přípravy.

Objednání a rezervace kolem 20 t. t. na tel. čísle 777 319 386 /porodní asistentka Mgr. Jitka Marková/