

MOJA PÔRODNICA DUNAJSKÁ STREDA

KURZ PREDPÔRODNEJ PRÍPRAVY

**Príprava
na pôrod**
do najmenších
detailov



SVET ZDRAVIA

Milé mamičky,

v našej pôrodnici v Dunajskej Strede Vám ponúkame psychofyzickú prípravu na pôrod, aby sme Vás na tento nádherný okamih príchodu Vášho bábätka čo najlepšie pripravili.

Tím gynekologicko-pôrodnického a novorodeneckého oddelenia Vás prevedie druhým a tretím trimestrom gravidity tak, aby ste boli psychicky pozitívne naladené a v dobrej fyzickej kondícii pred blížiacim sa pôrodom.



KURZ

PREDPÔRODNEJ PRÍPRAVY

V rámci kurzu predpôrodnej prípravy získate množstvo informácií, praktické návyky, a to nielen Vy, ale aj Váš partner, aby ste ako budúci rodičia spolu zvládli tehotenstvo, pôrod, obdobie šesťnedeľa a samotnú starostlivosť o Vaše bábätko. Odpovieme Vám na všetky otázky, na ktoré hľadáte odpovede. Radi Vás prevedieme priestormi našej pôrodnice, oddelením šesťnedeľa a novorodeneckého oddelenia. Stretnutia sú realizované formou individuálnych alebo skupinových rozhovorov s pôrodnými asistentkami a s tímom novorodeneckého oddelenia.



TÉMY, KTORÝM SA VENUJEME

- tehotenstvo a jeho priebeh
- správna životospráva v tehotenstve
- starostlivosť o telo ženy v tehotenstve
- choroby a lieky počas tehotenstva
- materská dovolenka
- cvičenie v trvaní cca 30 až 40 minút, fit lopty
- výživa budúcej mamičky, výživa novorodenca
- predstavenie pôrodnice
- tvorba Vášho individuálneho pôrodného plánu
- ako sa pripraviť do pôrodnice, veci pre mamičku a pre bábätko
- naliehavé stavy v pôrodníctve – cisársky rez
- starostlivosť o novorodenca – dojčenie, masáž, prebaľovanie
- prítomnosť a úloha otca, alebo podpornej osoby pri pôrode či pri starostlivosti o novorodenca
- odber pupočníkovej krvi
- priebeh pôrodu a šestonedelia
- nácvik úľavových polôh a dýchania v 1. dobe pôrodnej
- nácvik polôh v 2. dobe pôrodnej



CVIČENIE PRED PÔRODOM

Na stretnutia si prineste dobrú náladu, materskú knižku a uterák na podložku na cvičenie. Venovať sa budeme uvoľneniu celého tela, posilneniu svalstva panvového dna a nácvikom dýchania. Uvoľníme si boľavú chrbticu a príjemne sa naladíme. S cvičením odporúčame pokračovať aj po pôrode. Cvičiť by ste mali v pohodlnom bavlnenom oblečení. Ak máte zvýšený krvný tlak alebo predčasné skracovanie krčka maternice či iné komplikácie, odporúčame Vám prekonzultovať cvičenie s Vaším gynekológom.



NAPLÁNUJTE SI S NAMI PÔROD DO NAJMENŠÍCH DETAILOV

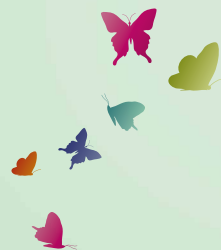
Vaše predstavy a želania spojené s pôrodom sú pre nás veľmi dôležité. Počas psychoprophylaktickej prípravy na pôrod máte možnosť rozprávať sa o Vašich predstavách o pôrode a vytvoriť si tak spoločne s odborným tímom špecialistov Váš individuálny pôrodný plán. Využite možnosť opýtať sa na tomto stretnutí na všetko, čo Vás v súvislosti s pôrodom zaujíma.

PRENATÁLNA STAROSTLIVOSŤ

Po dosiahnutí 37. týždňa tehotenstva Vám ponúkame prenatálnu starostlivosť v našej gynekologickej ambulancii, kde budete pod kontrolou špecialistov až do pôrodu.



Mgr. Méry Éva



Mgr. Éva Lapos



CENA PREDPÔRODNÉHO KURZU

Cena jedného stretnutia:

5,50 EUR

Cena celého kurzu (8 stretnutí):

27 EUR

Účasť otca na psychofyzickej príprave na pôrod (1 stretnutie):

4 EUR

V prípade, že absolvujete celý kurz predpôrodnej prípravy a Váš partner aspoň jedno zo stretnutí, neplatíte poplatok za sprevádzajúcu osobu pri pôrode.



Dohodnite si s nami stretnutie a pripravte sa na pôrod do najmenších detailov.

KONTAKT:

Dipl. Iveta Morvayová

Bc. Gabriela Haverová 031/557 1330

certifikovaná lektorka psychofyzickej prípravy na pôrod

predporodnapriprava.ds@svetzdrazia.com

Pondelok – Piatok

9:00 – 14:00 hod.

Psychofyzická príprava na pôrod

prebieha každý utorok

v čase 10:00 – 12:00 hod.

v telocvični v areáli nemocnice.



KONTAKT:

Nemocnica s poliklinikou Dunajská Streda, a. s.

Veľkobláhovská 23, 929 01 Dunajská Streda

Spätná väzba nás posúva ďalej. Vyjadrite, prosím, svoj názor na spokojnosť so zdravotnou starostlivosťou v našej pôrodnici na: www.lekar.sk, www.modrykonik.sk, www.rodinka.sk.

www.mojaporodnica.sk

