



## PRÍTOMNOSŤ PARTNERA PRI PÔRODE

Pri pôrode veľmi pozitívne pôsobí prítomnosť Vám blízkeho človeka. V prípade, že máte záujem, aby Vás pri pôrode sprevádzal manžel/partner alebo iná osoba, odporúčame im absolvovať prípravu pre sprevádzajúcu osobu. Trvá cca 60 minút s lektorkou psychofyzickej prípravy na pôrod. Vaši blízki Vás môžu v našej pôrodnici sprevádzať po celý čas pôrodu v pôrodnej izbe.

Pre partnerov a pre sprevádzajúce osoby pri pôrode je poučenie realizované vo vopred telefonicky, prípadne ambulantne dohodnutom termíne mimo kurzu psychofyzickej prípravy, každý deň v popoludňajších hodinách alebo individuálne.

## POPLATOK ZA PREDPÔRODNÚ PRÍPRAVU

Predpôrodná príprava (1 stretnutie)	4 EUR
Predpôrodná príprava (celý kurz 4 stretnutia)	16 EUR
Cvičenie pred pôrodom (1 stretnutie)	5,50 EUR



### KONTAKT

Nemocnica s poliklinikou sv. Barbory Rožňava, a. s.  
Špitálska 1, 048 01 Rožňava

☎ 058/777 1332 , 058/777 1335

✉ [predporodnapriprava.rv@svetzdravia.com](mailto:predporodnapriprava.rv@svetzdravia.com)

[www.mojaporodnica.sk](http://www.mojaporodnica.sk)  
[facebook.com/NemocniceSvetzdravia](https://facebook.com/NemocniceSvetzdravia)

 SVET ZDRAVIA | Rožňava



MOJA PÔRODNICA ROŽŇAVA

PRIPRAVTE SA NA PÔROD  
DO NAJMENŠÍCH DETAILOV

KURZ PREDPÔRODNEJ  
PRÍPRAVY

 SVET ZDRAVIA | Rožňava



## MILÉ MAMIČKY,

gynekologicko-pôrodnické oddelenie Nemocnice Svet zdravia Rožňava poskytuje v rámci starostlivosti o budúce mamičky aj služby v oblasti psychofyzickej prípravy na pôrod. Pomôžeme Vám pripraviť sa na nádherný okamih príchodu Vášho bábätka pod vedením odborného personálu oddelenia.

V rámci kurzu získate od certifikovanej lektorky kurzu psychofyzickej prípravy na pôrod množstvo informácií, praktické návyky, nielen Vy, ale aj Váš partner, aby ste spolu ako budúci rodičia zvládli tehotenstvo, pôrod a starostlivosť o bábätko čo najlepšie.

Prevedieme Vás druhým a tretím trimestrom gravidity tak, aby ste boli psychicky pozitívne naladené a v dobrej fyzickej kondícii pred blížiacim sa pôrodom.

## TÉMY, KTORÝM SA SPOLU VENUJEME

Kurz predpôrodnej prípravy možno absolvovať v celom rozsahu (6 stretnutí), alebo podľa individuálnej voľby počtu stretnutí so zameraním na tieto témy:

- » Ako zvládnuť psychicky a fyzicky tehotenstvo, pôrod, správne dýchanie pri pôrode
- » Praktické cvičenie, uvoľnenie chrbtice a celého tela, dýchacie techniky
- » Starostlivosť o novorodenca, kúpanie, masáž, prebaľovanie vrátane celkovej starostlivosti
- » Dojčenie, jeho význam pre bábätko, správne techniky, starostlivosť o prsníky, prekonanie laktačnej krízy
- » Poradíme Vám aj v oblasti výživy počas tehotenstva a dojčenia
- » Choroby a lieky počas tehotenstva
- » Výber pôrodníka, pôrodnej asistentky
- » Tvorba Vášho individuálneho pôrodného plánu
- » Ako sa pripraviť do pôrodnice, veci pre mamičku a pre bábätko
- » Naliehavé stavy v pôrodníctve – cisársky rez
- » Postupy na zmiernenie bolesti pri pôrode
- » Prítomnosť a úloha otca alebo podpornej osoby pri pôrode či pri starostlivosti o novorodenca
- » Informácie o možnosti výberu alternatívnych metód pôrodov
- » Odber pupočníkovej krvi

**Kurz je určený tehotným ženám,  
prvorodičkám aj viacrodičkám, partnerom  
a osobám sprevádzajúcim mamičku pri pôrode.**



## CVIČENIE PRED PÔRODOM

Na stretnutia si prineste dobrú náladu, tehotenský preukaz 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. Cvičiť by ste mali v pohodlnom bavlnenom oblečení. Odporúčame pokračovať v cvičení aj po pôrode. Pred cvičením si svoj zdravotný stav odkonzultujte u svojho gynekológa. Cvičenie pre tehotné je možné realizovať len po konzultácii na gynekologicko-pôrodnickom oddelení.