

PŘÍPRAVA K PORODU

Obsah jednotlivých lekcí:

1. lekce: Příprava na odchod do porodnice.

- tělesné a psychické změny v těhotenství a při porodu
- cíl přípravy ženy (budoucího otce) k porodu
- kdy do porodnice a co si vzít s sebou
- příjem v porodnici a příprava k porodu
- role otce (nebo jiné blízké osoby) u porodu



2. lekce: Průběh porodu – I., II., III. a IV. doba porodní.

- průběh I. doby porodní (návlek dýchání, masáže, odlehčovací manévry).
- charakteristika a průběh II., III. a IV. doby porodní (včetně ukázky na modelu)
- možnost ovlivnění porodních bolestí (návlek)
- ošetření novorozence na porodním sále a na novorozeneckém oddělení

3. lekce: Operativní porod, léky při porodu

- operativní porod
- medikamentózní vedení porodu a využití epidurální analgesie
- zásady bezpečného cestování s dětmi

4. lekce: Šestinedělí

- tělesné a psychické změny v šestinedělí
- šestinedělí po operativním porodu
- hygiena a životospráva v šestinedělí

5. lekce: Kojení a péče o novorozence.

- nástup laktace, správná technika kojení, ošetřování prsů
- současné trendy v péči o matku a dítě

6. lekce: Praktická – návlek přebalování, koupání a kojení.

- příprava domácnosti a vybavičky před narozením dítěte
- individuální výuka manipulace s novorozencem při koupání, přebalování a kojení
- návlek s modelem

Speciální lekce :

7. lekce: Prohlídka porodnice.

- prohlídka porodního sálu a oddělení šestinedělí
- procvičování osvojených technik (dýchání v průběhu porodu, masáže, úlevové polohy, odlehčovací manévry)

8. lekce: Pro budoucí babičky.

- změny v péči o matku a dítě, poznatky ze současného porodnictví a kojení
- nové pomůcky a postupy

9. lekce: Přednáška dětské lékařky.

- očkování, první pomoc
- psychomotorický vývoj dítěte, preventivní péče

Více informací o všech našich kurzech na stránkách www.graviditas.cz

Milé maminky,

v rámci přípravy k porodu jsme pro Vás připravili specializované kurzy cvičení vedené porodními asistentkami s dlouholetou praxí.



CVIČENÍ PRO TĚHOTNÉ

- **Cvičením posílíte** prsní svalstvo a zabráníte kosmetickým vadám, které jsou způsobeny jeho oslabováním a vytahováním.
- **Osvojíte si** vhodnou sestavu cviků ke zvýšení fyzické kondice a připravíte se tak na tělesnou námahu při porodu.
- **Naučíte se** vědomému uvolňování – relaxaci.
- **Posílíte** břišní svaly a touto přípravou na řádné tlačení si velmi usnadníte průběh porodu.
- **Připravíte se** na správné dýchání v jednotlivých fázích porodu.

Čas a místo Vašeho kurzu si můžete vybrat z této nabídky :

PONDĚLÍ 17:30 – 18:30 hodin, MŠ POHÁDKA
ČTVRTEK 19:00 – 20:00 hodin, MŠ POHÁDKA
PÁTEK 9:00 – 10:00 hodin, MŠ POHÁDKA

Cena : 900 Kč za celý kurz složený z 10ti lekcí.
500 Kč za 5 lekcí, 150 Kč za samostatnou lekci.

Podmínkou návštěvy kurzu je **písemný souhlas** se cvičením od Vašeho ošetřujícího lékaře. Na cvičení si přineste volný cvičební úbor, přezutí, pití, ručník a Vaši těhotenskou průkazku.

CVIČENÍ PO PORODU

- **Cvičením urychlíte** návrat organismu do stavu před otěhotněním.
- **Zformujete si** postavu po porodu.
- **Upevníte a posílíte** svaly přetěžované v těhotenství (břišní a prsní).
- **Povzbudíte** činnost mléčných žláz (laktaci).
- **Zlepšíte si** svoji psychickou kondici.
- **Rehabilitací** povzbudíte svaly, které byly přetíženy při porodu.

Čas a místo Vašeho kurzu :

ÚTERÝ 10:00 – 11:00 hodin, MŠ POHÁDKA

Cena : 900 Kč za celý kurz složený z 10ti lekcí.
500 Kč za 5 lekcí, 150 Kč za samostatnou lekci.

Vaše dítě může být v tělocvičně s Vámi.