



Kurzy pro TĚHOTNÉ

8 lekcí - 1.400 Kč / 1 lekce - 120 min
(lekce 60 min cvičení / 60 min průvodce
v těhotenství - příprava k porodu)

Cvičení posiluje a relaxuje svaly pánevního dna, uvolňuje křížokyčelní skloubení, zmírňuje bolesti zad, podporuje správné držení těla, snižuje otok kloubů a končetin.

Pozitivně ovlivňuje plod a pomáhá zajistit fyzickou kondici k zvládnutí porodu. Cvičíme na gymnastických míčích, overbolech, podložkách.

Cvičení je ukončeno krátkou relaxací.

TĚMATICKÉ OKRUHY PRO PŘÍPRAVU K PORODU

1. lekce Těhotenství - vývoj miminka v bříšku, vyšetření v těhotenství, termín porodu.

2. lekce Možné potíže a komplikace v těhotenství. **Kdy na mateřskou dovolenou.** Co je nutné zajistit před porodem (prac. práva, úřady).

3. lekce Příprava k porodu. Kdy do porodnice. Co potřebujeme do porodnice.

Novinka! Možnost návštěvy oddělení porodnice Nový Jičín.

4. lekce Průběh porodu. Přirozený porod, indukovaný porod, analgetizace při porodu... „Jak se nebát porodu“

5. lekce Lekce i s otcem či osobou doprovázející k porodu. Úlevové polohy, masáže, dýchání. „Porod nanečisto“.

6. lekce Šestinedělí - první minuty, hodiny, dny.

7. lekce Kojení - zdary a nezdary. Péče o prsa v těhotenství.

8. lekce Péče o kojence. Řešení nejčastějších problémů.

Kurzem Vás provede zkušená porodní asistentka **Novojičínské porodnice Radka Hývnarová**, která Vás díky dlouholeté praxi připraví na porod a situace se kterými se můžete na této životní cestě setkat.

Místo konání:
Medical Care Centrum Kopřivnice

• Kontakt **Kateřina Lakomá**

737 214 437

www.relaxkoprivnice.cz

katka.lakoma@seznam.cz • radkahyvnarova@seznam.cz

