

## KDE

- V tělocvičně PGO na plicním oddělení Uherskohradištské nemocnice (budova B, přízemí)
- Online formou z domova prostřednictvím aplikace Skype.

## CENÍK

- kurz celý: 1500 Kč
- jedna lekce: 250 Kč
- cvičení 10 lekcí: 500 Kč
- jedna lekce cvičení: 50 Kč

# TĚŠÍME SE NA VÁS!

porodní asistentka  
Milena Dominiková  
tel: 724 631 082  
[milena.dominikova@email.cz](mailto:milena.dominikova@email.cz)

porodní asistentka  
Bc. Michaela Crlová  
tel: 773 925 772  
[crlovmi@nemuh.cz](mailto:crlovmi@nemuh.cz)

uh+nemocnice



# PŘEDPORODNÍ KURZ

V Uherskohradištské nemocnici

PORODNICKO GYNEKOLOGICKÉ ODDĚLENÍ

## O NÁS

Nastávajícím maminkám nabízíme profesionalitu, přívětivost, vstřícnost, přátelskou atmosféru a individuální přístup.

S citlivým a diskrétním přístupem Vás i Vaše partnery uvítáme v příjemném prostředí v nově zrekonstruované tělocvičně PGO (budova B).

Chceme poskytnout informace, které Vám pomohou příjemně prožít období těhotenství, zbavit se strachu, a zvládnout porod, kojení a péči o miminko.

## NÁPLŇ KURZU

Kurz nabízíme v prezenční i online formě. Je možné formu kurzu kombinovat.

Kurz je rozdělen do 8 lekcí, které mohou probíhat v průběhu celého těhotenství.

## OBSAH LEKCÍ

1. a 2. lekce	<b>TĚHOTENSTVÍ</b>
3. a 4. lekce	<b>POROD</b>
5. Lekce	<b>POPORODNÍ OBDOBÍ</b>
6. Lekce	<b>KOJENÍ</b>
7. Lekce	<b>MIMINKO</b>
8. Lekce	<b>povídání s fyzioterapeutkou a psychologou, poskytnutí první pomoci dítěti</b>

Plánujeme skupiny pro 6-8 nastávajících maminek.

Součástí kurzu je prohlídka porodního sálu a oddělení šestinedělí, nácvik techniky tejpování, poradenství (i po telefonu), aromaterapie, fytotherapie, baby club po porodu a laktační poradenství.

### **Nabízíme cvičení, které je možné navštěvovat až 6x týdně - 3x prezenčně, 3x týdně online.**

Cvičení pomůže protáhnout a posílit svalové partie, kloubní spojení a vazy, které jsou graviditou více zatížené a namáhané. Pravidelným cvičením mohou nastávající maminky předejít bolestem, zhoršené hybnosti, tvorbě varixů a otoků.

Cvičení může pomoci zvýšit fyzickou kondici a připravit ženu na porod a poporodní období. V rámci těchto lekcí probíhá nácvik relaxačních technik k porodu, odlehčovacích manévrů, úlevových poloh, masáže, technika rebozo, nácvik porodních poloh, dýchání a simulace tlačení.

## KDY

<b>PREZENČNÍ KURZ</b>	ÚT, ST a ČT od 12:00 do 16:00
<b>ONLINE KURZ</b>	PO a PÁ od 17:00 do 21:00
<b>PREZENČNÍ CVIČENÍ</b>	ÚT od 16:00 do 17:00 ST <i>(cvičení matek po porodu)</i> od 9:00 do 11:00 ČT od 9:00 do 11:00 a od 16:00 do 17:00
<b>ONLINE CVIČENÍ</b>	PO od 9:00 do 11:00 a od 16:00 do 17:00 PÁ <i>(cvičení matek po porodu)</i> od 9:00 do 11:00 PÁ do 17:00