



PSYCHOFYZICKÁ PRÍPRAVA NA PÔROD

Kurz psychofyzickej prípravy na pôrod je súčasťou prenatálnej starostlivosti.

Je zameraný na zvýšenie informovanosti tehotných žien a partnerov o priebehu tehotenstva, pôrodu a **šestonedelia**. Zároveň poskytujeme aj základné informácie o starostlivosti o novorodenca.

Cieľom psychofyzickej prípravy na pôrod je poskytnúť dostatok informácií o priebehu tehotenstva a pôrodu, a zároveň pripraviť budúcu mamičku na pôrod aj po fyzickej stránke.

Prípravu je optimálne absolvovať aspoň v troch po sebe nasledujúcich sedeniach. Budúca mamička si však môže individuálne zvoliť počet aj trvanie jednotlivých stretnutí.

OBSAH JEDNOTLIVÝCH STRETNUTÍ:

Pôrod

- nástup pôrodnej činnosti
- priebeh pôrodu
- metódy tlmenia pôrodných bolestí
- nácvik techniky tlačenia
- bonding
- partner pri pôrode
- cvičenie a relaxácia

Gravidita

- fyziologické zmeny počas tehotenstva
- životospráva budúcej mamičky
- prenatálna starostlivosť
- cvičenie a relaxácia



Pôrod

- priebeh šestonedelia, hygiena, starostlivosť o pôrodné poranenia
- význam dojčenia a starostlivosť o prsníky
- starostlivosť o novorodenca
- cvičenie a psychohygiena v šestonedelí

Kurz odporúčame absolvovať tehotným ženám po 25.týždni tehotenstva. Každá účastníčka kurzu má nárok na bezplatnú prítomnosť jednej sprevádzajúcej osoby.

Kurz je možné absolvovať individuálne alebo v malých skupinkách do 4 žien, termín si dohodnete individuálne s pôrodnou asistentkou.

Kurzy prebiehajú v poliklinike Nemocnice AGEL Zvolen alebo v poliklinike Detva podľa preferencie budúcej mamičky.

V PRÍPADE ZÁUJMU O KURZ NÁS PROSÍM KONTAKTUJTE EMAILOM NA:

 pripravanaporod@nzv.agel.sk

Pôrodná asistentka Vás následne bude kontaktovať a spoločne si dohodnete termín a miesto stretnutia.

POPLATOK:

- Individuálna psychofyzická príprava na pôrod 20 eur na 1h
- Skupinová psychofyzická príprava na pôrod /2 a viac osôb/ 10 eur na 1h