



# KURZ PREDPÔRODNEJ PRÍPRAVY



## **Milé mamičky,**

V pôrodnici Nemocnice AGEL Komárno Vám ponúkame psychofyzickej prípravu na pôrod. Našou snahou je eliminovať Vaše obavy a strach z pôrodu a pripraviť Vás čo najlepšie na najkrajší okamih Vášho života - privádzanie Vášho dieťatka na svet.

Kurzom Vás bude sprevádzať certifikovaná lektorka psychofyzickej prípravy na pôrod, ktorá v spolupráci s laktáčnou poradkyňou Vás v priebehu kurzu nasmeruje k tomu, aby ste boli na pôrod a šestonedelie pozitívne naladená, fyzicky aj psychicky pripravená.

Ponúkame možnosť zúčastniť sa kurzu aj s partnerom alebo inej sprevádzajúcej osobe pri pôrode - pomôžeme Vám osvojiť si techniky a zručnosti, ako byť čo najviac osožným pre rodičku v jej náročnej ale zároveň radostnej životnej situácii.

Kurzy budú prebiehať dvojязыčne - v slovenskom aj v maďarskom jazyku.



## KURZ PREDPÔRODNEJ PRÍPRAVY

Našou snahou je prostredníctvom predpôrodnej prípravy poskytnúť Vám informácie, naučiť Vás praktickým zručnostiam, a to nielen mamičky ale aj partnerov, aby ste spolu zvládli obdobie tehotenstva, samotný pôrod ale aj obdobie šestonedelia vrátane starostlivosti o novorodené dieťaťko.

Sme pripravené zodpovedať Vaše otázky týkajúce sa tehotenstva, priebehu pôrodu a šestonedelia. V rámci našich vedomostí a možností Vám ponúkame aj sociálne - právne poradenstvo, v prípade potreby Vás nasmerujeme na kompetentnú osobu alebo inštitúciu.

Rady Vás oboznámime s priestormi nášho oddelenia - pôrodnice, oddelenia pre šestonedielky a novorodeneckého oddelenia.

Stretnutia plánujeme realizovať formou skupinového rozhovoru, v prípade záujmu sa môžeme venovať rodičke aj individuálne.



## TÉMY, KTORÝM SA BUDEME VENOVAŤ

- tehotenstvo od počatia, priebeh tehotnosti
- fyzikálne aj psychické zmeny v organizme ženy spôsobené tehotnosťou
- chorobné stavy a užívanie liekov počas tehotnosti
- správna životospráva v tehotnosti
- výživa tehotnej ženy
- starostlivosť o telo tehotnej ženy
- starostlivosť o fyzické a psychické zdravie tehotnej ženy
- cvičenie tehotných žien s fyziologickou tehotnosťou
- materská dovolenka, rodičovská dovolenka
- akútne stavy v spojitosti s tehotnosťou- cisársky rez
- prehliadka pôrodnice
- tvorba individuálneho pôrodného plánu
- prítomnosť partnera alebo inej sprevádzajúcej osoby pri pôrode
- nácvik relaxačných techník, úľavových polôh a dýchania v I. dobe pôrodnej
- nácvik polôh v II. dobe pôrodnej
- odber pupočníkovej krvi
- priebeh pôrodu
- priebeh šestonedelia
- cvičenie v šestonedelí
- starostlivosť o novorodenca - dojčenie, kúpanie, prebaľovanie



## ZÁKLADNÝ BALÍČEK PSYCHOFYZICKEJ PRÍPRAVY NA PÔROD V ŠTYROCH STRETNUTIACH

### 01 Stretnutie / 90 min

- životospráva rodičky v cca 30 minútovom rozsahu s priestorom na diskusi
- nácvik dýchania
- cvičenie v hodinovom rozsahu

### 02 Stretnutie

- pôrod v cca 30 minútovom rozsahu s priestorom na diskusiu
- nácvik dýchania
- nácvik tlačenia vo vypudzovacej fáze
- cvičenie v hodinovom rozsahu

### 03 Stretnutie / 90 min

- pôrod v cca 30 minútovom rozsahu s priestorom na diskusi
- nácvik dýchania
- nácvik tlačenia vo vypudzovacej fáze
- cvičenie v hodinovom rozsahu

### 04 Stretnutie Prednáška laktáčnej poradkyne - vedúcej sestry novorodeneckého oddelenia

- starostlivosť o novorodenca
- dojčenie

# PONÚKAME VÁM AJ ROZŠÍRENÝ BALÍČEK PSYCHOFYZICKEJ PRÍPRAVY NA PÔROD V 6 STRETNUTIACH

## 01 Stretnutie

- stravovanie a starostlivosť o vyprázdňovanie počas tehotenstva, diskusia
- nácvik dýchania
- cvičenie v hodinovom rozsahu

## 02 Stretnutie

- pohybová aktivita, cvičenie počas tehotnosti, diskusia
- hygiena počas tehotnosti
- nácvik dýchania
- cvičenie v hodinovom rozsahu

## 03 Stretnutie

- vhodné oblekani sa v tehotnosti
- cestovanie
- sexuálny život v tehotnosti, diskusia
- nácvik dýchania
- cvičenie v hodinovom rozsahu

## 04 Stretnutie

- starostlivosť o novorodenca
- dojčenie

## 05 Stretnutie

- ranné a neskoré šestonedelie, diskusia
- nácvik dýchania
- cvičenie v hodinovom rozsahu

## 06 Stretnutie

- starostlivosť o novorodenca
- dojčenie





## Čo budete ako budúca rodička potrebovať na absolvovanie psychofyzickej prípravy na pôrod?

Na naše stretnutia srdečne očakávame aj tehotné s rizikovou tehotnosťou, absolvujú s nami prednášky a precvičia si dýchanie.

### Cvičenie pred pôrodom

Na stretnutie si prineste pohodlné oblečenie, ktoré Vám nebráni v pohybe, ponožky, uterák na podložku na cvičenie, fľašku s vodou a podľa Vášho zväženia papier a pero. Nezabudnite si ďalej priniesť so sebou tehotenskú knižku a samozrejme dobrú náladu. Cieľom cvičenia je uvoľnenie celého tela, posilnenie svalstva panvového dna a nácvik dýchania. Cvičenie Vám pomôže v uvoľnení boľavých chrbtových svalov a privedie Vás do pohodlia.

Na naše stretnutia srdečne očakávame aj tehotné s rizikovou tehotnosťou, absolvujú s nami prednášky a precvičia si dýchanie.

### Uvažujete o pripravení si individuálneho pôrodného plánu?

Počas psychofyzickej prípravy na pôrod získate množstvo nových informácií, budete mať priestor na kladenie otázok a porozprávať sa o svojich problémoch, pochybnostiach. Umožníme Vám vyjadriť Vaše predstavy a očakávania v súvislosti s pôrodom a vytvoriť tak v spolupráci s odborníkmi Váš individuálny pôrodný plán.

### Prenatálna starostlivosť

Po dosiahnutí 37. týždňa tehotnosti Vám ponúkame možnosť špecializovanej prenatálnej starostlivosti v našej gynekologickej ambulancii, kde budete pod dohľadom špecialistov až do pôrodu.



## CENA KURZU PREDPÔRODNEJ PRÍPRAVY

| Cena kurzu predpôrodnej prípravy                                  |      |
|-------------------------------------------------------------------|------|
| Cena jedného stretnutia                                           | 8 €  |
| Cena základného balíčka kurzu (4 stretnutia)                      | 30 € |
| Cena rozšíreného balíčka (6 stretnutí)                            | 40 € |
| Účasť partnera na psychofyzickej príprave na pôrod (1 stretnutie) | 8 €  |

Pri absolvovaní rozšíreného balíčka psychofyzickej prípravy na pôrod a účasti partnera aspoň na jednom zo stretnutí, ponúkame 50 % zľavu z poplatku za účasť sprevádzajúcej osoby pri pôrode.

**DOHODNITE SI STRETNUTIE A PRIPRAVTE  
SA NA PÔROD DO NAJMENŠÍCH DETAILOV.**

## **KONTAKT**

**Bc. Renáty Füssiovej**

Certifikovaná pôrodná asistentka



**0904 683 550**



**budemmama@nko.agel.sk**



**Pavilón J na 1. poschodí**

**Prebieha raz do týždňa, každú štvrtok:**

**V čase od 9:00 hod. do 17:00 hod.**



**PARTNER VÁŠHO ZDRAVIA**



**[www.agel.sk](http://www.agel.sk)**



**[www.facebook.com/AGELSK.sk](https://www.facebook.com/AGELSK.sk)**

