

Kontakt:

Kroměřížská nemocnice a. s.
Havlíčková 660/69, 767 01 Kroměříž
Tel.: (+420) 573 322 111
info@nem-km.cz
www.nem-km.cz

GYNEKOLOGICKO-PORODNICKÉ ODDĚLENÍ

Tel.: (+420) 573 322 258
predporodnikurzy@nem-km.cz

EDUKAČNÍ MATERIÁL:
KMN-391-668-0

KURZY PŘEDPORODNÍ PŘÍPRAVY

**INFORMACE
PRO RODIČKY**



■ KURZY PŘEDPORODNÍ PŘÍPRAVY

Kurzy předporodní přípravy jsou pro budoucí maminky a jejich partnery velkým přínosem. Jsou příležitostí dozvědět se komplexní informace o možnostech, které mohou v průběhu porodu využít. Získají tak odborné, aktuální a podrobné informace týkající se předporodního období, průběhu samotného porodu i období po porodu. Prioritou našich kurzů je připravit ženu k porodu tak, aby aktivně vnímala celý porodní děj a aby byl porod pro ni uspokojivým a posilujícím zážitkem.

Kurz předporodní přípravy je koncipován pro ženy v III. trimestru gravidity a je veden tak, aby odpovídal naladění žen v pokročilejším stádiu gravidity, tedy v průběhu 32. až 34. týdne těhotenství.

Kurzy jsou vedeny erudovanými porodními asistentkami a zkušenými novorozeneckými sestrami (laktančními poradkyněmi) pracujícími na našem oddělení.

■ Kurz obsahuje:

1. lekce: V tomto kurzu si přiblížíme závěr těhotenství a zaměříme se na porod. Dozvíte se, co si s sebou vzít, a naučíte se, jak rozpoznat, kdy je ten správný čas vyrazit do porodnice. Seznámíme Vás s chodem naší porodnice a řekneme si, jak probíhají jednotlivé porodní doby, a rozebereme si pozitivní vliv bondingu pro matku a dítě aneb jak to probíhá první dvě hodiny po porodu dítěte. Pokud se Vašemu dítěátku i po termínu porodu stále nebude chtít na svět a bude nutné porod vyvolat, objasníme Vám jednotlivé možnosti pro vyvolání porodu, a také si řekneme obvyklý postup v případě nutného císařského řezu. Tento kurz bude zakončen informacemi o období šestinedělí, konkrétně se zaměřením na poporodní období, péči o porodní poranění a průběh krvácení v šestinedělí.

2. lekce: Tento kurz se zaměřuje na využití úlevových poloh ke zmírnění bolesti a podpoře porodu. Podrobně si rozebereme možnosti tlumení bolesti během porodu jak za pomoci léků, tak i za využití alternativních metod, jakými jsou např. aromaterapie, homeopatie a mexický šátek rebozo. Dále si povíme o bylinné napáři a dalších způsobech prevence poranění hráze. Ambulantní porod je u nás nabízen jako

bezpečná alternativa domácího porodu. Hovořit budeme také o roli doprovázející osoby u porodu. V závěru této lekce Vám bude poskytnut prostor pro dotazy ohledně Vašich porodních přání, a pokud to aktuální provoz oddělení dovolí, součástí kurzu bude i prohlídka porodních sálů, porodního a novorozeneckého oddělení.

3. lekce: V této části kurzu se soustředíme na témata, jako je poporodní adaptace novorozence, bonding (nepřetržitý kontakt mezi matkou a dítětem), kojení (průprava k úspěšnému kojení, význam kojení, princip tvorby mateřského mléka, stimulace tvorby mateřského mléka, polohy při kojení), správná péče o prsy a bradavky, techniky odstříkávání a odsávání mateřského mléka, běžné potíže při kojení a jejich řešení (ragády bradavek, retence mléka, záněty prsu, laktační krize, cílená zástava laktace), alternativy kojení a pomůcky pro podporu kojení. Součástí závěrečné části kurzu je také péče o novorozence (praktické ukázky, režim dne, rituály, stravování kojící ženy apod.).

Cena kurzu je uvedena v aktuálním ceníku placených služeb na webových stránkách Kroměřížské nemocnice (některé zdravotní pojišťovny hradí celou či přispívají určitou částku z programu preventivních balíčků).

Bližší informace získáte na e-mailové adrese
predporodnikurzy@nem-km.cz

Věříme, že každá žena může prožívat těhotenství, porod i šestinedělí krásně a v harmonii, pokud je dostatečně informovaná a má podporu ve svém okolí.