

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

ZPRACOVALA:

Bc. Klára Čečatková

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 (laktačními poradkyněmi) pracujícími na našem oddělení.

■ Kurz je sestaven ze čtyř lekcí

- 1. lekce:** V této části kurzu se věnujeme závěru těhotenství, změnám souvisejícím s tímto obdobím a také péči o zdravé těhotenství. Záměrem je naučit se vnímat sebe samu i dítěátko, poznat, kdy a jak začne porod, kterých projevů se žena nemusí obávat a kdy rozhodně vyhledat pomoc. Dozvíte se, co s sebou do porodnice, jaký je význam a účel porodního plánu a také informace o využití aromaterapie a homeopatie, jak přirozeně k porodu a mateřství.
- 2. lekce:** Dále se v kurzu zaměřujeme na zákonitosti porodu, úlevové polohy ke snížení bolestivosti i podpoře porodu, relaxační polohy, dechové techniky, umění pracovat se svým tělem při porodu, porodní polohy. Tématem je i bolest u porodu (zmírnění i využití), jak pracovat s bolestí, jaká je role otce u porodu, přirozený porod, indukovaný porod, programovaný porod, ambulantní porod, operativní porod – císařský řez. Pokud by měl partner či jiná Vám blízká osoba, která bude s Vámi u porodu, zájem se této lekce zúčastnit, je zvána a vítána. Součástí této lekce je také 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 předposlední části kurzu je také péče o novorozence – praktické ukázky, režim dne, rituály, stravování kojící ženy apod.
- 4. lekce:** Závěrečná lekce je věnována období šestinedělí. Soustředíme se na poporodní období, praktické rady se týkají fyziologie a patologie šestinedělí, tématem jsou hormonální změny, psychika ženy, péče o poporodní poranění, hygienická péče, průběh krvácení, pohybové aktivity, NĚŽNÁ NÁRUČ a psychomotorický vývoj dítěte.

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 telefonním čísle 573 322 258 nebo na e-mailové adrese klara.cecatkova@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.