

Psychofyzická príprava Kurzy pre budúce mamičky

Oddelenie gynekológie a
pôrodnictva I
Stará pôrodnica
Prešov





MILÉ MAMIČKY A OTECKOVIA

- ▶ Pozývame Vás na kurzy predpôrodnej prípravy, vedené v spolupráci s našimi lekármi, pôrodnými asistentkami a psychologičkou, fyzioterapeutkou, kde sa zoznámite s naším kolektívom, naším oddelením a pôrodnou sálou.
- ▶ Úlohou predpôrodnej prípravy bude odstrániť strach z nepoznaného. Dozviete sa všetko o spontánnom pôrode a cisárskom reze, o pôrodných dobách, o možnosti tlmenia bolesti pri pôrode. Budete vedieť, kedy prísť na príjem do pôrodnice, čo si so sebou doniesť.
- ▶ S laktačnou poradkyňou sa zoznámite s dojčením, starostlivosťou o prsníky, s lekármi a sestričkami z novorodeneckého oddelenia sa dozviete o starostlivosti o novorodenca. Súčasťou kurzov je nácvik dýchania a tlačenia pri pôrode pod vedením pôrodnej asistentky a psychologická príprava s našou psychologičkou, fyzioterapeutkou.



- ▶ Kurz predpôrodnej prípravy je určený:
- ▶ pre Vás, budúce mamičky - prvorodičky alebo viacrodičky, v akomkoľvek týždni tehotenstva
- ▶ oteckov, ale aj sprevádzajúce osoby pri pôrode
- ▶ Kurzy sa konajú:
- ▶ každý utorok od 13:00 hod

- ▶ Kurzy sú bezplatné, realizované na I. poschodí v edukačnej miestnosti, stará pôrodnica /oddelenie gynekológie a pôrodnictva I/



Dojčenie

laktačná poradkyňa

- ▶ Podpore a pomoci pri dojčení sa chceme venovať všetkým mamičkám /pred aj po pôrode/
- ▶ Kurzy prebiehajú každú stredu o 13:00 hod
- ▶ Cieľom je poskytnúť komplexné informácie ohľadom dojčenia, zároveň riešiť aktuálne problémy s dojčením u žien po pôrode



1. kurz

Tehotenstvo

- ▶ Zmeny materského organizmu
- ▶ Tehotenská poradňa
- ▶ Vyšetrenia v gravidite
- ▶ Životospráva v tehotenstve
- ▶ Cvičenie v tehotenstve
- ▶ Lieky v tehotenstve
- ▶ Bežné ťažkosti v gravidite



2.Kurz

Predpôrodné obdobie a I. doba pôrodná

- ▶ Kedy prísť do pôrodnice
- ▶ Príjem do pôrodnice
- ▶ Čo si zobrať so sebou na príjem
- ▶ Úľavové techniky v I dobe pôrodnej
- ▶ Čo je amniocentéza
- ▶ Sprievodná osoba pri pôrode
- ▶ Holenie, klyzma



3. Kurz

II a III doba pôrodná

- ▶ Spontánny pôrod
- ▶ Ako tlačiť pri pôrode
- ▶ Dýchanie počas pôrodu
- ▶ Polohy pri pôrode
- ▶ Nástrih hrádze
- ▶ Chránenie hrádze
- ▶ Pôrod placenty
- ▶ Bonding
- ▶ Cord milking



4. Kurz Cisársky rez

- ▶ Kedy, ako a prečo ukončiť pôrod cisárskym rezom
- ▶ Druhy anestézy
- ▶ Priloženie novorodenca pri operačnom ukončení tehotenstva
- ▶ Rozvoj laktácie po cisárskom reze



5.Kurz

Analgézia pri pôrode

- ▶ Dýchanie pri pôrode
- ▶ Úľavové polohy pri pôrode
- ▶ Možnosti použitia analgetík pri pôrode
- ▶ Epidurálna analgézia



6.kurz

Starostlivosť o novorodenca

- ▶ Prvé priloženie novorodenca k prsníku
- ▶ Skin to skin
- ▶ Bonding
- ▶ Rooming in
- ▶ Vyšetrenia novorodenca
- ▶ Starostlivosť o novorodenca



7.kurz

Šestonedelie

- ▶ Životospráva v šestonedelí
- ▶ Zmeny organizmu
- ▶ Hygienická starostlivosť
- ▶ Stravovanie
- ▶ Rooming in
- ▶ Cvičenie
- ▶ Popôrodné blues



8.kurz

Dojčenie

laktáčná poradkyňa

- ▶ Techniky pri dojčení
- ▶ Správne priloženie
- ▶ Starostlivosť o prsníky
- ▶ Problémy pri dojčení a ich zvládanie



Náš kolektív sa na Vás teší
milé mamičky



Kurzy vedú lekári GPOI, neonatologického oddelenia, fyzioterapeut

- ▶ MUDr. Brillová
- ▶ MUDr. Galandová
- ▶ MUDr. Gerková
- ▶ MUDr. Jaššová
- ▶ MUDr. Norková
- ▶ MUDr. Štefanič
- ▶ MUDr. Vargová
- ▶ MUDr. Varhol'
- ▶ MUDr. Ťukotová

Registrujte sa prosím na
mailovej adrese:

sukovska.m@fnsppresov.sk

alebo telefonicky:
0517011479

Tešíme sa na stretnutie s Vami

