

Cesta k porodu

Kde: Tělocvična ve „Školičce“, TJ Rytmus, ul. U lázní 1734, Boskovice

Kdy: čtvrtek 15,00-17,00 15,00 cvičení, 16,00 přednáška

600,- celý kurs; jednorázový vstup 100,-

Před návštěvou kursu prosím o vyplnění elektronické přihlášky
(<http://tjrytmus.cz/prihlaska-do-cviceni/>)

Sebou: pohodlné oblečení, ručník, svačinku, tekutiny, tužku, papír

Program:

1. Cvičení + přednáška o těhotenství, zvládnání těhotenských změn, masáže, dechová cvičení.
2. Cvičení + přednáška - Příprava k porodu a porod – fyzická a duševní, výbava do porodnice, porodní plán, příznaky blížícího se porodu, poslední týdny těhotenství, prenatální komunikace. Průběh porodu, možnosti, jak zvládnout přirozený porod, relaxace, dýchání, polohy, využití pomůcek, tišení bolesti, úloha partnera a doprovodu u porodu. Přítomnost tatínka na přednášce velmi vítána.
3. Cvičení + Teoreticky zaměřená přednáška o kojení.
4. Cvičení + Prakticky zaměřená přednáška o kojení – ukázka pomůcek.
5. Cvičení + přednáška Péče o dítě – 1. část. Přítomnost tatínka na přednášce velmi vítána.
6. Cvičení + přednáška Péče o dítě – 2. část. Přítomnost tatínka na přednášce velmi vítána.
7. Cvičení + přednáška Šestinedělí – fyzické a psychické změny, životospráva, hygiena a další problematika tohoto náročnějšího období, vzhledem k tématu je vhodné jen pro maminky.
8. Prohlídka porodního sálu od 14,00 v Nemocnici Boskovice. 16,00 cvičení
9. Závěrečné setkání - cvičení, povídání.

Letáček o přesných termínech lekcí maminky obdrží na aktuálním kursu.

Cvičení po porodu - **dle individuální domluvy - Michaela Dufková**

Aktuální informace jsou k dispozici na <http://www.tjrytmus.cz/cviceni/cesta-k-porodu.ppt> a na facebookových stránkách TJ Rytmus



Těší se na Vás tým lektorek:

Mgr. Michaela Dufková(737949704) MichaelaDufkova@seznam.cz-cvičení,těhotenství

Bc.Zuzana Zrůstková (zuzanazrustkova@seznam.cz) - témata těhotenství, porod

Edita Korytářová, Dis. (604658338)-témata kojení

Mgr. Dobromila Hrušková (601590743)-témata péče o dítě, šestinedělí