

Psychofyzická príprava na pôrod

NsP n.o. Revúca, Gynekologicko-pôrodnické oddelenie

Valéria Weiszová

pôrodná asistentka, certifikovaná laktačná poradkyňa

Význam:

- príprava budúcej mamičky na lepšie psychické a fyzické zvládnutie tehotnosti a pôrodu
- rady ako prežiť prvé dni s bábätkom a ako dojčiť

Priebeh psychofyzickej prípravy:

- fyzická príprava: 50 minút
cvičenie s relaxačnou hudbou
- psychická príprava: 20 – 30 minút
informácie v súvislosti s tehotnosťou, pôrodom, šestonedelím a dojčením
- diskusia: 10 minút

Čo si doniesť do pôrodnice?

Pre mamičku:

- tehotenský preukaz
- preukaz poistenca
- hygienické potreby
- pyžamo, župan
- prezuvky
- kojeneckú podprsenku

Pre bábätko:

- oblečenie, ktoré použijete pri odchode domov

Na zápis dieťaťa:

- sobášny list alebo zápisnicu z matriky o mene a priezvisku dieťaťa
- občiansky preukaz

Kde cvičíme? NsP, n.o. Revúca (v priestoroch telocvične)

Kedy cvičíme? Streda o 15,00 hod.
(termín sa môže meniť po vzájomnej dohode)

Cena: 5 €

Kontakt: Valéria Weiszová, tel.: 0907 205 019
(telefonicky je potrebné sa ohlásiť vopred)

Čo si so sebou priniest?

1. tehotenský preukaz
2. veci na cvičenie: pohodlné oblečenie, tričko, ponožky (cvičí sa na boso)
3. tekutiny
4. dobrú náladu.

TEŠÍME SA NA VAŠU ÚČASŤ !!!

Psychofyzická príprava na pôrod



Gynekologicko-pôrodnické oddelenie

Valéria Weiszová
pôrodná asistentka