



MC MAMI – OÁZA vám ponúka

KURZ PRE TEHOTNÉ

pod vedením diplomovanej pôrodnej asistentky

Stretnutia bývajú o 16.30

Ďalšie termíny :
zistíte telefonicky

Termíny sú pohyblivé v závislosti od služieb lektorky, preto ich treba zistiť vždy aktuálne telefonicky

8.2.2012

Obsah kurzu:

1. CVIČENIE PRE TEHOTNÉ

- dychové cvičenia na nácvik dýchania pri pôrode
- zvládanie pôrodných kontrakcií
- tlačenie pri pôrode

2. PREDNÁŠKY O TEHOTENSTVE, PÔRODE, ŠESTONEDELÍ, DOJČENÍ

- fyziologické zmeny počas tehotenstva
- priebeh pôrodu – ako zvládať jednotlivé pôrodné doby
- príprava do pôrodnice + popôrodné obdobie
- obdobie šestonedelia + starostlivosť o novorodenca
- problematika dojčenia



Trvanie kurzu: 5 stretnutí + 1 poradňa dojčenia

Frekvencia stretnutí: 1 krát týždenne

Cena za stretnutie: 2,5 €

Bližšie informácie:

v MC osobne, telefonicky na 037/6421688, 0903/43 89 30, mamioaza@materskecentra.sk

Materské centrum MAMI – OÁZA, Hviezdoslavova 77, Kostol Tešiteľov – vchod z Mojmirovej ulice