

Podporujeme  
rodiny  
**VZDĚLÁVÁNÍM**

# PŘEDPORODNÍ KURZ

**kurz vede porodní asistentka Bc. Magdaléna Tomanová**

## 1. Těhotenství

nevolnosti, zvracení, chutě, citlivý čich, napětí v prsou a zvýšená citlivost bradavek, bolesti zad, bolesti v kříži, pálení žáhy, zpomalená činnost střev – zácpa, hemoroidy, potíže s močovými cestami, gynekologické potíže, nedostatek železa, těhotenské prasklinky, křečové žíly, křeče v lýtkách, otoky, pohlavní styk, předčasné tvrdnutí břicha, pitný režim, výživa, pohyb, homeopatie, aromaterapie

## 2. Příprava na porod, Bonding

masáž hráze, předporodní čaj, taška do porodnice, odchod hlenové zátky, co dělat při přenášení, dýchání, úlevové polohy, cvičení dle Ludmily Mojžíšové, příprava na kojení, homeopatie, aromaterapie

## 3. Porod

fáze porodu, polohy, partner u porodu, homeopatie, aromaterapie

## 4. Šestinedělí, péče o novorozence

očistky, hygiena, strava, pitný režim, poporodní poranění, zánět prsu, retence mléka, péče o dítě doma, kosmetika pro dítě, homeopatie, aromaterapie

## 5. Kojení

složení mléka, polohy, podpora tvorby mléka, baby kolika, homeopatie, aromaterapie

## 6. Zdravé přebalování

manipulace s dítětem při přebalování, látkové X jednorázové pleny, jednorázové vlhčené ubrousky, finanční úspora, ekologie

Aktivita je podpořena z dotačního programu MPSV Rodina v rámci projektu - Podporujeme rodiny. Činnost RC podporuje město Žamberk a Pardubický kraj.