

Podporujeme
rodiny
VZDĚLÁVÁNÍM

PŘEDPORODNÍ PŘÍPRAVA

soubor seminářů včetně praktických nácviků

témata pro Vás připravila:

porodní asistentka a laktační poradkyně Bc. Magdaléna Tomanová
a dula a laktační poradkyně Markéta Verbíková

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

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

Porod

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

Šestinedělí, péče o novorozence

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

Kojení

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

Zdravé přebalování

manipulace s děťátkem při přebalování, látkové X jednorázové plenky, jednorázové vlhčené ubrousky, finanční úspora, ekologie

Nefarmakologické tlumení bolesti a dula u porodu

kdo je dula a jak může u porodu pomoci, prvky hypnoporodu, co je rebozo a jak ho využít v těhotenství i u porodu, vaginální napáírka a jak na ni, důležitost porodního přání, proč je důležitá atmosféra v místnosti, vliv vody, aromaterapie, přístroje TENS aj. prvků úlev od bolesti

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



Rodinné centrum
Nádražní 22, Žamberk



+420 465 614 555
+420 608 621 301



centrum@cestaprorodinu.cz



Facebook/CestaProRodinu22



www.cestaprorodinu.cz