



PŘEDPORODNÍ KURZ

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

úterý 15:00 – 16:30 hod. (6.2., 13.2., 20.2., 27.2., 6.3., 13.3. 2018)

1. Těhotenství 6.2.

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 13.2.

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 20.2.

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

4. Šestinedělí, péče o novorozence 27.2.

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

5. Kojení 6.3.

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

6. Moderní látkové pleny 13.3.

plenky z bambusové viskózy od české značky Bamboolik, plusy a mínusy používání, ekologie, zdraví dítěte, finanční úspora, zvlhčené ubrousky

- **kurz je rozdělen na 6 setkání/témat**
- **pro zájemce nabízíme možnost, přihlásit se i na jednotlivá témata**
- **cena: celý kurz - 900Kč - partner/doprovod 50% sleva;
nebo jednotlivé lekce - 1. a 6. lekce zdarma a 2., 3., 4., 5. - 300Kč/lekce**
- **kurz bude otevřen pouze při naplnění minimální kapacity**
- **přihlášky přijímáme do pátku 2. 2. 2018**
- **hlase se osobně v kanceláři centra, telefonicky, mailem či přes web**

