

Předporodní kurz

- Kurz vede **porodní asistentka Irena Zápotočná.**
- Informace a objednání na **tel. 777 633 490**
- **Témata, kterým se na kurzu věnujeme:**
 - příprava na porod - jak připravit tělo a mysl
 - co vše si zabalit do porodnice
 - povídání o průběhu porodu a jednotlivých dobách porodních
 - příznaky počínajícího porodu - kdy do porodnice
 - možnosti tlumení porodních bolestí
 - příprava partnera
 - informace o polohách při porodu
 - kontakt kůže na kůži- proč je důležitý
 - šestinedělí - jak pečovat o poranění, jizvu po císařském řezu, o pánevní dno
 - co je dobré vědět o diastáze
 - informace o indukci porodu, porodní plán