

PŘEDPORODNÍ KURZ PRO TĚHOTNÉ:

Tématy vás provede certifikovaná sestra a lektorka zdravého pohybu Víšková Lucie.

- 5.4. cvičení-dech-bránice= důležitý sval,
změna postavení těla u těhotných
- 12.4. I. a II. trimestr
- 19.4. co s sebou do porodnice
- 26.4. III. trimestr
- 3.5. kdy do porodnice
- 10.5. porod-s pomocí vizualizací, rebozo šátek, polohy...
necvičí se
- 17.5. kojení-techniky, jak řešit možné potíže...necvičí se
- 24.5. šestinedělí-bouřlivé období našich hormonů,
cvičení-pomalý návrat do kondice
- 31.5. péče o novorozence-manipulační techniky
- 7.6. antikoncepce po porodu
- 14.6. preventivní prohlídky, očkování
- 21.6. ptejte se, co vás ještě zajímá?...
- 28.6. cvičení-prevence diastázy, aktivita pánevního dna

Středy od 13 hodin, s sebou 2x ručník, cena 100,-kč.

Ordinace MUDr. Sýkorové M., Palackého 1929, Pardubice