

Podporujeme
rodiny
VZDĚLÁVÁNÍM

PŘEDPORODNÍ PŘÍPRAVA

soubor seminářů včetně praktických nácviků

témata pro Vás připravila:

porodní asistentka a laktiční poradkyně Bc. Magdaléna Tomanová

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

Dětský spánek a kojení

vývojové fáze spánku u děťátka od narození do 1 roku, příprava na kojení, kojení u předčasně narozeného miminka

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

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