

Milé nastávající maminky,

zajímá Vás, jaké jsou počínající příznaky porodu a kdy vyrazit do porodnice? Chcete se dozvědět, jak nastartovat denní režim novorozence? Jak pečovat o miminko a jak s ním správně manipulovat? Jaké máte možnosti tlumení porodních bolestí a jaké jsou úlevové polohy při porodu.



Skupinové cvičení

těhotných žen a žen po porodu

Cvičení probíhá pod vedením našich zkušených fyzioterapeutek. Před zahájením cvičení je nutná konzultace s ošetřujícím gynekologem.



Další informace

- **místo konání:** blok E, 2. podlaží - seminární místnost nad bistro
- **cena za lekci:** 300 Kč za dvojici
 - platba pouze v hotovosti na místě
- **délka kurzu:** 90 minut
- **objednání na lekce:**
 - predporodni-kurzy@nemfm.cz
- **bližší informace o kurzu:**
 - 558 415 740 - porodní sál



Individuální konzultace

Osobní konzultace, kde můžete v soukromí s porodní asistentkou probrat porodní plán a dotazy k porodu. Konzultace je spojena také s prohlídkou porodního sálu.

- **objednání a konzultace:** individualnikurzy@nemfm.cz
- **cena:** 350 Kč za dvojici
 - platba pouze v hotovosti na místě
- **délka konzultace:** 30-45 minut

Toto vše a ještě více se dozvíte v našich předporodních kurzech. Kurzy vedou naše porodní asistentky, laktační poradkyně a paní Eva Kiedroňová. Součástí kurzů je také prohlídka porodního sálu a oddělení šestinedělí.

- **termín:** každé pondělí od 15:00
- **místo konání:** rehabilitační oddělení - suterén budovy A
- **cena se řídí platným ceníkem nemocnice**
- **objednání:** 558 415 545 nebo osobně
- v budově A

Termíny kurzů

Manipulace s novorozencem

1. pondělí v měsíci, 14:00

- příprava na péči o miminko
- manipulace a komunikace s dítětem
- v souladu s jeho psychomotorickým vývojem, nastavení denního režimu

Příprava k porodu, psychoprofylaxe

2. pondělí v měsíci, 14:00

- III. trimestr těhotenství, příznaky počínajícího porodu, co si vzít s sebou do porodnice, příjem k porodu, úlevové polohy, tlumení porodních bolestí
- informace o průběhu a možnostech porodu u nás v porodnici
- společná práce na odbourání strachu z porodu

Šestinedělí a kojení

3. pondělí v měsíci, 14:00

- průběh šestinedělí, kojení
- ošetření novorozence po porodu a péče o něj na oddělení
- péče o dítě po propuštění z porodnice

Těšíme se na brzkou shledanou!

Tým porodnice ve Frýdku-Místku.



Důležité kontakty

- **Porodní ambulance (6:00-15:00)**
 - 558 415 731
- **Porodní sál**
 - 558 415 740
- **Porodní oddělení**
 - 558 415 730
- **f** Porodnice Frýdek- Místek
- **@** porodnice_frydekmistek
- Naše stránky: www.nemfm.cz

Předporodní kurzy

v Nemocnici ve Frýdku-Místku, p.o.

