

# PŘEDPORODNÍ KURZY



Motto: Těhotenství je jednou z nejkrásnějších etap života ☺... Vychutnej si každou jeho chvíli a poznej s námi jeho tajemství...

1. téma : Jupííí, mám těhotenskou průkazku :) aneb co mě v poradně všechno čeká... co **ranní nevolnosti**, chutě a nálady, jak se začít ještě lépe **stravovat**, abych svůj malý živý uzlíček co nejlépe podpořila ve vývoji, **holčička nebo chlapeček**? Který vitamín je vhodný, proč je důležitý spánek a čím promazávat břicho... přípravky přírodní **kosmetiky z Vlčí hory** Nobilis.

2.téma: POROD ...Jéjda, už se to blíží... kdy a kam zajet sepsat **porodopis**, okolní porodnice – pro kterou se rozhodnu? Jak vlastně **porod** začíná, odtok vody plodové a jak se vlastně postupně otvírají cesty porodní? Jak porod dlouho trvá? A **bolí to**? A co tatínek – chtěla bych, aby byl celou dobu se mnou... Dají mi miminko na břicho? Co když nastanou **komplikace**? ... dlouhé povídání o Vašem očekávaném dni „D“, o celém průběhu porodu...

3. téma: ...a máme miminko :) Je to nádhera... ale **vyspím se** někdy? **Kojím** správně... stačí mu to? Co smím jíst a co je hodné omezit? ...Všechno si moc beru, jsem plačtivá...ach ty hormony. Víím všechno o **očkování**? Co je povinné a co nadstandardní? Je to nutné? Reakce po očkování a jak to zvládnou...přispějí mi pojišťovny? ...Jak mohu získat svůj vlastní očkovací kalendář?

Cena: Předporodní kurz 200,-Kč za téma, zvýhodněná 500- za celý kurz, cvičení pro těhotné 60Kč/hod.

Kde : KURZY I CVIČENÍ ve **Fresh Studio, Lenka Strachoňová**, Jiráskova 15, Rumburk, tel. **773 177 454** nebo mail na [L.strachonova@atlas.cz](mailto:L.strachonova@atlas.cz) \_nutné se předem přihlásit

## Termíny kurzů na téma „POROD“

pro rok 2018 vždy od 15:30h: 10.1., 31.1., 21.2., 14.3., 4.4., 25.4., 16.5., 6.6. ...

CVIČENÍ PRO TĚHOTNÉ každou středu od 10h ☺

Krásný den, těhulky ☺