

PŘEDPORODNÍ KURZY



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

1. téma : Jupííí, mám těhotenskou průkazku :) aneb co mě v poradně všechno čeká... Jak se nebát **zdravě jíst, přibrat jen to co mám** a jak si udržet zpevněné tělo, chutě a nálady. 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 vhodné omezit? Důvěra k pediatrovi. Víم všechno o **očkování**? Co je povinné a co nadstandardní? Je to nutné? Reakce po očkování a jak to zvládnou...přispějí mi pojišťovny?

Cena: Předporodní kurz 200,-Kč za téma/ cca 1,5h., cvičení pro těhotné 60Kč/hod.

Kde : KURZ I CVIČENÍ ve **Fresh Studio, Lenka Strachonová**, Jiráskova 15, Rumburk, tel. **773 177 454** nebo mail na 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.
... také 7.11., 28.11., 19.12.

rok 2019 : 9.1., 30.1., 27.2., 20.3., ...

CVIČENÍ PRO TĚHOTNÉ každou středu od 10h ☺

Krásný den, těhulky ☺