



# PSYCHOFYZICKÁ PRÍPRAVA NA PÔROD

3 sedenia v trvaní cca 60 minút, v závislosti od náročnosti prednášanej témy, ukončené diskusiou. **Príhlásenie a viac informácií e-mailom: [olga.smolejova@nke.agel.sk](mailto:olga.smolejova@nke.agel.sk)**

## 1. PREDNÁŠKA

- tehotenstvo (psychické a fyzické zmeny)
- pohybové aktivity počas tehotenstva
- príprava hrádze na pôrod (masáž hrádze, vaginálny balónik)
- čo si vziať do pôrodnice
- kedy sa vybrať do pôrodnice
- príjem na pôrodnú sálu
- sprevádzajúca osoba pri pôrode
- nácvik efektívneho dýchania počas pôrodu
- tlmenie pôrodnej bolesti (nefarmakologické, farmakologické)

## 2. PREDNÁŠKA

- vaginálny pôrod
- nástrih hrádze
- operačné ukončenie vaginálneho pôrodu
- cisársky rez
- spontánny pôrod po cisárskom reze
- včasné popôrodné obdobie
- šestonedelie (po vaginálnom a cisárskom reze)

## 3. PREDNÁŠKA

- výživa v období šestonedelia
- starostlivosť o prsníky
- psychické zmeny u ženy po pôrode
- prvé ošetrenie novorodenca
- starostlivosť o novorodenca
- dojčenie