



Předporodní kurz

- Čekáte miminko?
- Chcete se dozvědět přímo od odborníků z praxe vše potřebné o těhotenství, porodu, šestinedělí, kojení a péči o dítě?

V našem kurzu se během šesti setkání seznámíte se všemi důležitými tématy včetně ukázek praktického cvičení pro těhotenství, v šestinedělí a po porodu.

Délka jedné lekce je 90 minut, z toho 30–45 minut je teorie a 45 minut těhotenského cvičení. Teoretická část probíhá formou přednášek a diskusí, v praktické části se kromě těhotenského cvičení účastnice kurzu učí správnému dýchání, úlevovým polohám, masážím, kojení a péči o dítě.

Lektorky: PhDr. Drahomíra Filausová, Ph.D., Mgr. Romana Belešová
(*Vyučující na Zdravotně sociální fakultě JU s dlouhodobými zkušenostmi a praxí v porodní asistenci*)



Obsah jednotlivých lekcí kurzu:

1. **lekce:** Fyziologické těhotenství a změny v mateřském organismu, sociálněprávní poradenství
2. **lekce:** Příjem do porodnice, porodní plán, prevence porodního poranění, první doba porodní (tlumení bolesti, doprovod u porodu)
3. **lekce:** Video porodu s odborným komentářem
4. **lekce:** Druhá a třetí doba porodní, komplikace u porodu
5. **lekce:** Šestinedělí, kojení
6. **lekce:** Péče o dítě

Místo konání: Zdravotně sociální fakulta JU, Nerudova 53a, České Budějovice, CZ

Odborná garantka: PhDr. Drahomíra Filausová, Ph.D.

Maximální počet účastníků v kurzu: 10

Cena: 1200 Kč za celý kurz. V případě zájmu je možné se po předchozí domluvě účastnit pouze jednotlivých lekcí za cenu 250 Kč za lekci.

- Kurz probíhá několikrát během roku. Pokud je možnost se do kurzu aktuálně přihlásit, naleznete jej v seznamu kurzů na:
<https://czv.jcu.cz/cs/kurzy-pro-verejnost/kurz?id=17902>

V případě dotazů nás neváhejte kontaktovat.

Kontakt:

Mgr. Petr Matula
T/ +420 389 037 515
E/ pmatula@zsf.jcu.cz
www.zsf.jcu.cz