PRÍPRAVA NA PÔROD PRE TEHOTNÉ ŽENY

TÉMY PREDPÔRODNEJ PRÍPRAVY

- **Kedy prísť na pôrod a čo sa deje pred jeho začiatkom**
- **Priebeh I., II. a III. doby pôrodnej**
- **Afirmačné stretnutie – príprava na pôrod s dôverou a pokojom**
- **Priebeh šestonedelia**
- **Dojčenie a starostlivosť o novorodenca**

+ Ako bonus v rámci kurzu ponúkame možnosť absolvovať po individuálnom dohovore prehliadku pôrodnej sály.

Sprevádzať Vás bude tím skúsených pôrodných asistentiek z **Gynekologicko-pôrodníckej kliniky a Neonatologickej kliniky JLF UK a UNM**, doplnený o odborníčky na laktáciu a starostlivosť o novorodenca.

Počas 5 stretnutí Vás čaká kombinácia praktických rád a odborných informácií v podpornom prostredí, kde sa môžete pýtať, zdieľať a získať dôveru v seba a svoje telo.

Príprava pozostáva z **5 stretnutí,** ktoré sa konajú **jedenkrát týždenne**, vo **štvrtok** od **15:00 – 17:00 hod**.

TERMÍNY STRETNUTÍ

- **13. 11. 2025**
- 20. 11. 2025
- 27. 11. 2025
- 04. 12. 2025
- 11. 12. 2025

- **15. 01. 2026**
- 22. 01. 2026
- 29. 01. 2026
- 05. 02. 2026
- 12. 02. 2026

- **19. 02. 2026**
- 26. 02. 2026
- 05. 03. 2026
- 12. 03. 2026
- 19. 03. 2026

- **26. 03. 2026**
- 02. 04. 2026
- 09. 04. 2026
- 16. 04. 2026
- 23. 04. 2026

Ústav pôrodnej asistencie JLF UK v Martine
Štefánikov ústav
Malá Hora 5, Martin

Vstup na pracovisko zadným vchodom oproti **BioMedu, 2.** poschodie, **číslo dverí 59**.

Cena za **5 stretnutí** spolu:
90 EUR s DPH

Odporúčame začať najneskôr v **32. týždni tehotenstva (32 t.t.)**, aby ste mali dostatok času pripraviť sa na pôrod a obdobie po ňom.