

```
(function(d, s, id) { var js, fjs = d.getElementsByTagName(s)[0]; if (d.getElementById(id)) return; js = d.createElement(s); js.id = id; js.src = "//connect.facebook.net/sk_SK/all.js#xfbml=1"; fjs.parentNode.insertBefore(js, fjs); }(document, 'script', 'facebook-jssdk'));
```

-  \$('#buttonOne').jFav();

## Cvičenie pred pôrodom

« [späť na kurzy pre dospelých s deťmi](#)



### Čo je cvičenie pred pôrodom

Počas tehotenstva dochádza u každej ženy k fyzickým - telesným zmenám. Nejde len o narastanie bruška vplyvom nárastu maternice, ktorá sa zväčšuje podľa toho ako rastie bábätko, ale mení sa aj rozloženie vnútorných orgánov, svalstvo je inak zaťažované a napínané a v neposlednom rade sa žene mení aj ťažisko. Práve cvičenie pred pôrodom **pomáha tehotnej zvládať náročné zmeny organizmu** a dobrá fyzická kondícia **vplýva pozitívne i na jej psychiku**, čím **prispieva k zdravému vývinu bábätka**. Cvičenie pred pôrodom je určené pre všetky tehotné, ktoré ukončili 12 týždeň tehotnosti a majú potvrdené gynekológom fyziologické tehotenstvo. Je zamerané na precvičovanie a posilňovanie svalstva, ktoré je v čase tehotenstva enormne namáhané. Vhodnými cvikmi precvičujeme najmä oblasť krku, chrbta, drieku a svalstva panvového dna, ale i svalstva dolných a horných končatín. Cvičenie pred pôrodom zahŕňa i nácvik správneho dýchania počas gravidity, ale i v čase I. a II. doby pôrodnej.

## Prečo = dôvod rozhodnúť sa

Ak si zvykne žena v tehotenstve pravidelne cvičiť, bude sa nielen **cítiť spokojnejšia**, ale **zlepší sa aj jej fyzická kondícia**. Dobrá kondícia vplýva pozitívne i na psychiku a takto sa dokáže žena príjemne pripraviť na blížiaci sa mesiac plný zmien.

### Cvičenie pred pôrodom:

- znižuje únavu počas tehotenstva
- pravidelné cvičenie pomáha zmierniť alebo úplne odstrániť bolesti chrbta, kĺby v nohách, dýchavičnosť a zápchu
- podporuje zdravý vývin bábätka
- zvyšuje predpoklad bezproblémového priebehu pôrodu
- pomáha tehuľke spoznávať svoje telo a reagovať na jeho potreby
- zvyšuje odolnosť organizmu voči chorobám
- pomáha zlepšiť metabolizmus
- prináša návyk správneho dýchania
- endorfíny, hormóny, ktoré pri cvičení telo uvoľní zlepšia tehuľke náladu

**Extra bonus** – **bezplatná služba opatrovania Vášho skôr narodeného dieťaťa** – počas celého kurzu cvičenia pred pôrodom máte možnosť využiť profesionálne služby opatrovania Vášho už narodeného dieťaťa v priestoroch nášho centra.

Ku kurzu "Cvičenie pred pôrodom" odporúčame **extra balíčky odborného poradenstva v oblasti**

predpôrodnej prípravy formou podľa Vašich osobných preferencií [» viac](#)

## Ako

Cvičenie prebieha na **fitloptách pri hudbe**, ktorá dotvára príjemnú, pohodovú atmosféru a dodáva tehotným dobrý pocit z cvičenia. Cvičiteľka vysvetľuje počas cvičenia, na ktorú oblasť je konkrétny cvik zameraný, aby si cvičiaca tehuľka cvik dobre zapamätala a cvičila ho správne. **Dôraz je kladený aj na výber vhodných cvikov**, ktoré cvičiteľka prispôsobuje dĺžke tehotenstva a fyzickej kondícii tehuľky. Záverom cvičenia je **nácvik autogénneho tréningu- relaxácii**.

Kurz cvičenie pred pôrodom v našom centre **otvárame v apríli 2011**. O presnom termíne Vás budeme informovať telefonicky alebo mailom.

Termíny [» viac](#)      Cenník [» viac](#) (zobrazí sa po [» prihlásení](#))

**Podmienky:** Tehuľka, ktorá chce navštevovať cvičenie pred pôrodom musí mať **ukončený 12 týždeň tehotenstva**. Tehotenstvo musí byť fyziologické, bez zdravotných problémov, ktoré by sa mohli cvičením zhoršiť.

## S kým:

**Mgr. Jana Wagnerová** - pôrodná asistentka, poradkyňa a lektorka rodičovských kurzov pre prenatálne, postnatálne a laktáčne poradenstvo a ošetrovateľskú starostlivosť.



- je matkou troch dcér
- ako bývalá športovkyňa (dva majstrovské tituly SR - v modernej gymnastike a pódiových skladbách) sa od roku 2001 aktívne venuje cvičeniam s tehuľkami ako i s mamičkami po pôrode
- vyštudovala nadstavbové štúdium SZŠ MUDr. Ivana Háľka v Bratislave, odbor ženská sestra (pôrodná asistentka) a v roku 2009 ukončila magisterské štúdium odbor Ošetrovateľstvo, na VŠ zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety.

- je štatutárnou zástupkyňou OZ Pro Natal, ktoré spolu so svojim manželom Rolandom založili v roku 1999 s cieľom humanizácie pôrodnictva a predpôrodnej prípravy v SR

## záväzná prihláška





```
$(function() { $(".slideshow").jCarouselLite({ auto: 800, speed: 1000 }); });
```

**HORE ^**