(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 deťi



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 blížiace sa mesiace plné zmien.

Cvičenie pred pôrodom:

- znížuje únavu počas tehotenstva
- pravidelné cvičenie pomáha zmierniť alebo úplné odstrániť bolesti chrbta, kŕče 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 metabolizmu
- 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 môžnosť 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 **začíname poskytovať v marci 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 laktačné 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 Hálka 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 pôrodníctva a predpôrodnej prípravy v SR

Prihláste sa na kurz už dnes a získajte 20% z ľ a v u

pri zaplatení kurzu cvičenie pred pôrodom do 1.3.2011
automaticky získavate 20% zľavu z celkovej ceny



- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

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

HORE ^