(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 po pôrode

« späť na kurzy pre dospelých s deťmi



Čo je cvičenie po pôrode

Pôrod znamená v živote ženy obrovskú zmenu tak fyzickú ako aj psychickú. Zvládanie novej úlohy matky, rodiča, ale i partnerky, manželky je veľmi náročné. Telesné zmeny, ktoré v šestonedelí prebiehajú sú vyčerpávajúce. Každá žena po pôrode, by si mala uvedomiť, že na zotavenie sa organizmu po tak náročnom výkone, akým pôrod rozhodne je, je potrebný istý čas. Jeho dĺžka je priamoúmerne závislá od náročnosti pôrodu, ale i fyzickej a psychickej kondície. Nie je preto dobré začať veľmi skoro s cvičením po pôrode, ale až keď je na to vhodný čas a žena sa cíti dobre. Cvičenie po pôrode je zamerané na postupné precvičovanie a posilňovanie svalstva, ktoré bolo v čase tehotenstva najviac namáhané. Je to svalstvo panvového dna, oblasti krku, medzilopatkové svalstvo, svaly driekovej časti chrbta a svaly brucha.

Prečo = dôvod rozhodnúť sa

Dôvodov, prečo sa rozhodnúť cvičiť po pôrode je viac. Prvým, a pre väčšinu žien asi najdôležitejším dôvodom, je cítiť sa opäť vo vlastnom tele zdravo, pohodlne a byť príťažlivou pre partnera.

Ďalšími dôvodmi, respektíve pozitívami sú:

- rýchlejšia regenerácia organizmu po pôrode
- zníženie únavy
- predchádzanie popôrodnej depresii, vplyvom vyplavovania endorfínov, ktoré sa pri cvičení vyplavujú a tak vylepšujú náladu
- zvyšuje predpoklad bezproblémového priebehu pôrodu
- zlepšenie metabolizmu



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 po pôrode" odporúčame **extra balíčky odborného poradenstva** v oblasti:

- Výživa dojčiacej ženy a všetko, čo s dojčením súvisí
-

Starostlivosť o choré dieťa

- Kurz prvej pomoci novorodencom a dojčatám

... formou podľa Vašich osobných preferencií (u nás v centre alebo u Vás doma - osobne, telefonicky, emalom...)

Ako

Cvičenie prebieha pri hudbe, ktorá dotvára príjemnú, pohodovú atmosféru a dodáva ženám dobrý pocit z cvičenia. Cvičiteľka vysvetľuje počas cvičenia, na ktorú oblasť je konkrétny cvik zameraný, aby si cvičiaca cvik dobre zapamätala a cvičila ho správne. Dôraz je kladený aj na výber vhodných cvikov, ktoré cvičiteľka prispôsobuje fyzickej kondícii cvičiacich. Zámerom cvičenia po pôrode je osvojenie a zapamätanie si cvikov, aby žena dokázala cvičiť pravidelne aj v domácom prostredí, čím sa celý proces stáva účinnejším a má pozitívny vplyv na zdravý priebeh šestonedelia.

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: Do kurzu cvičenia po pôrode môže byť zaradená mamička, ktorá:

- má zhojené popôrodné poranenia
- je aspoň 2 týždne po pôrode
- v prípade pôrodu cisárskym rezom je už aspoň 6 týždňov po pôrode
- cíti sa fyzicky dobre

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

záväzná prihláška

- 
- 
- 
- 
- 
- 

- 
- 

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

HORE ^