

TISKOVÁ ZPRÁVA NEMOCNICE ŠUMPERK

11. ledna 2017

## Nemocnice Šumperk letos nabídne budoucím rodičům nové kurzy i přednášky

Novou sérii vzdělávacích přednášek, kurzy plavání i cvičení – to vše nabídne s příchodem nového roku budoucím maminkám gynekologicko-porodnické oddělení Nemocnice Šumperk. Pravidelné plavání nebo cvičení přispívá k zlepšení fyzické kondice nastávajících maminek, speciální přednášky jim pak dopomohou k úspěšnému zvládnutí porodu.

Zdravé těhotenství, průběh porodu, možnost tlumení porodních bolestí. To vše jsou témata, která šumperští odborníci představí budoucím maminkám na speciálních vzdělávacích přednáškách. Díky nim se budoucí maminky nejen lépe připraví na porod, ale dozví se na nich například i to, jak o dítě správně pečovat po propuštění z porodnice. „*Součástí přednášek jsou i témata týkající se kojení, ošetřování miminka v domácí péči nebo jeho správném stravování v prvním roce života. Budoucí rodiče se dozví i to, s jakými nemocemi se mohou setkat během prvních dvanácti měsíců od narození dítěte,*“ vysvětluje vedoucí porodní asistentka Bc. Anna Holinková.

Série nových přednášek startuje v únoru. Ta první se uskuteční ve čtvrtek 9. února v 15.00 hodin v kongresovém sále Nemocnice Šumperk. Na přednáškách je vítána i účast budoucích tatínků.

Také letos si mohou přijít těhotné ženy do nemocnice zacvičit a zaplavat. „*Cvičení pro budoucí maminky se zaměřuje na gravid-jógu, těhotenskou gymnastiku, cvičení na míči, ale také na relaxaci, dechová cvičení a posilování pánevního dna. Některé ženy mohou mít po porodu problémy se samovolným únikem moči, čemuž tyto aktivity také pomáhají předcházet,*“ **zdůrazňuje vedoucí porodní asistentka.** Budoucí maminky si mohou přijít protáhnout tělo už 16. ledna, kdy začíná první lekce. Cvičit se pak bude každé pondělí na rehabilitačním oddělení nemocnice vždy od 15. 00 hodin.

Na těhotné maminky čeká letos také nově zrekonstruovaný bazén s teplotou 34 stupňů Celsia. Zaplavat si mohou přijít 6. a 20. února od 15.00 hodin na rehabilitační oddělení. Další kurzy plavání pak proběhnou v březnu, dubnu a květnu. Lekce plavání lze absolvovat pouze po předchozím přihlášení a po předložení potvrzení lékaře gynekologa o tom, že se maminka může těchto kurzů účastnit. Plavání je určené těhotným ženám od ukončeného 20. týdne těhotenství bez vaginálních onemocnění. Na lekce plavání se mohou maminky objednávat kdykoliv, a to v pracovní dny na telefonním čísle: 583 332 302.

---

FOTO: Cvičení pro budoucí maminky se zaměřuje na gravid-jógu, těhotenskou gymnastiku, cvičení na míči, ale také na relaxaci, celkově však hlavně vede k zlepšení fyzické kondice. Archiv Nemocnice Šumperk