

## TISKOVÁ ZPRÁVA NEMOCNICE ŠUMPERK

7. září 2017

### Nemocnice Šumperk nabídne na podzim budoucím maminkám novou sérii kurzů a přednášek

Nemocnice Šumperk nabízí s příchodem podzimu budoucím rodičům novou sérii přednášek, které by je měly připravit na blížící se rodičovskou roli. Těhotným ženám pak nabídne nové kurzy plavání a cvičení, které nejenže přispějí k zlepšení jejich fyzické kondice, ale zároveň je připraví na úspěšné zvládnutí porodu.

Přednášky pro nastávající rodiče budou probíhat až do poloviny prosince. Přesný časový rozpis přednášek i jednotlivá témata najdou zájemci na webových stránkách nemocnice. Během kurzu se budoucí rodiče dozví, jaké jsou dnes například nejnovější trendy v porodnictví, jak správně ošetřovat novorozence, kdy dítě nechat očkovat nebo jak se správně stravovat během těhotenství a po porodu.

Od pondělí 11. září si pak mohou budoucí maminky do Nemocnice Šumperk pod vedením porodní asistentky přijít zacvičit. Lekce budou probíhat každé pondělí vždy od 15.00 hodin na rehabilitačním oddělení. „Cvičení se zaměřuje na gravid-jógu, těhotenskou gymnastiku, cvičení na míči, ale také na relaxaci, dechová cvičení a cvičení pánevního dna. Některé ženy mohou mít po porodu problémy se samovolným únikem moči, čemuž tyto aktivity také pomáhají předcházet,“ **vysvětluje vedoucí porodní asistentka Nemocnice Šumperk Bc. Anna Holinková.** Plavání a cvičení ve vodě jsou pro těhotné ženy jednou z nejvhodnějších aktivit a zároveň příjemnou relaxací. „Právě proto nabízíme budoucím maminkám také lekce plavání. Nedávno rekonstruované rehabilitační oddělení nabízí příjemné prostředí s bazénovou teplotou 34°C,“ **dodává Anna Holinková** s tím, že první lekce plavání nabídne nemocnice budoucím maminkám už 18. září. Podrobný rozpis lekcí najdou zájemkyně opět na webových stránkách nemocnice nebo na sociálních sítích.

Lekce plavání mohou budoucí maminky v Nemocnici Šumperk absolvovat po předchozím přihlášení na telefonním čísle 583 332 302 a po předložení potvrzení obvodního gynekologa o tom, že se maminka může těchto kurzů účastnit. Formulář naleznou maminky na webových stránkách [www.nemocnicesumperk.cz](http://www.nemocnicesumperk.cz) nebo v porodnické ambulanci Nemocnice Šumperk. Plavání je vhodné pro všechny těhotné ženy od ukončeného dvacátého týdne těhotenství.

---

Foto: Od pondělí 11. září si mohou budoucí maminky do Nemocnice Šumperk přijít zacvičit na rehabilitační oddělení pod vedením porodní asistentky. Autor: Tereza Bulková, Nemocnice Šumperk.

#### Kontakt:

Ing. Hana Szotkowská

Tisková mluvčí Nemocnice Šumperk

mobil: +420 728 202 698 • telefon: +420 583 334 561

email: [press@nemocnicesumperk.cz](mailto:press@nemocnicesumperk.cz) • web: [www.nemocnicesumperk.cz](http://www.nemocnicesumperk.cz)