



o.s. Rodinné centrum

KULIHRAŠEK

Vás srdečně zve na akci

DULA U PORODU

**aneb kurz přípravy na těhotenství a porod
se zkušenou doulou Nad'ou Baliharovou**

začátek : **čtvrtek 17.4. 2008 od 13.30-16hod** formou tří 2,5
hodinových seminářů v TC Lípa, Dašická 169, Pardubice

Jste citlivá žena? Toužíte po klidu a sebedůvěře při těhotenství a porodu?
Chcete mít šťastné dítě? Zbavte se nejistoty a strachu a neznámého získáním
potřebných informací!

dozvíte se:

- o průběhu těhotenství
- jak a proč psát porodní plán
- jak vybrat porodnici
- o průběhu porodu
- kdy do porodnice, co a jak tam
- o dýchání, úlevových polohách, masáží
- o doprovodu a emocionální podpoře rodičky
- jak se cítí a co potřebuje miminko po narození
- jak pečovat o miminko
- o kojení a stravě matky
- co chcete vědět aneb ptejte se
- vyzkoušíte si:
- pohybové aktivity vhodné pro těhotné
- sebezpůsobovací techniky



Vhodné pro páry i jednotlivce, počet účastníků maximálně 16

Kontakt pro bližší informace a závazné přihlášky (600 Kč záloha) :
T. Pipková tel. 723642928 Občerstvení v ceně.,
Cena za celý kurz: 1320,-Kč

*Čím více chvály a povzbuzení se dostane rodičce, tím více lásky a trpělivosti
bude ona mít pro své novorozeně" Marshall H. Klaus, M.D. americký porodník*

S sebou: přezůvky!