



o.s. Rodinné centrum

KULIHRAŠEK

Vás srdečně zve na akci

KURZ PŘEDPORODNÍ PŘÍPRAVY

vedený certifikovanou lektorkou předporodní přípravy a
dulou Nad'ou Baliharovou

Chcete vnímat porod dítěte jako příjemný zážitek? Zbavte se nejistoty a strachu z neznámého získáním potřebných informací a podpory od zkušené duly! Nad'a Vám může předat osobní zkušenosti z mnoha porodnic.

DOZVÍTE SE:

- o průběhu těhotenství
- o průběhu porodu
- jak a proč psát porodní plán
- jak vybrat porodnici
- kdy do porodnice, co a jak tam
- o dýchání, úlevových polohách, masážích
- o doprovodu a emocionální podpoře rodičky
- jak se cítí a co potřebuje miminko po narození
- jak o miminko pečovat
- o kojení a stravě matky
- co chcete vědět aneb ptejte se



KDY a KDE?

Kurz proběhne formou tří 2-3 hodinových setkání v průběhu dubna – května 2009 v prostorách ZŠ Studánka v Pardubicích.

CENA:

1000,- Kč, partner zdarma (na kurzy přispívají zdravotní pojišťovny)

KONTAKT:

Bližší informace a závazné přihlášky: Jana Jedličková,
tel: 777551059, email: janakratoch@seznam.cz

<http://dula.kvalitne.cz/online/>