

Tisková zpráva Nemocnice Šumperk
30. srpna 2018

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

Nemocnice Šumperk nabídne s příchodem nového školního roku budoucím rodičům také 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.

První přednášky pro nastávající rodiče proběhnou 6. a 14. září. Kurzy budou probíhat až do konce listopadu. 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 10. 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 **Mgr. Anna Holinková**.

Nemocnice díky svému bazénu maminkám nabízí také speciální plavání a cvičení ve vodě. Kurzy 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 10. a 24. září. Podrobný rozpis dalších 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 nebo v porodnické ambulanci Nemocnice Šumperk. Plavání je vhodné pro všechny těhotné ženy od ukončeného dvacátého týdne těhotenství.

FOTO: Díky rehabilitačnímu bazénu může nemocnice nabídnout budoucím maminkám i pravidelné kurzy plavání. Autor: Tereza Bulková, Nemocnice Šumperk