

TISKOVÁ ZPRÁVA NEMOCNICE ŠUMPERK

20. srpna 2015

Nemocnice Šumperk nabídne budoucím rodičům novou sérii kurzů a přednášek

Nemocnice Šumperk nabídne nastávajícím rodičům od září novou sérii přednášek, které by je měly připravit na blížící se rodičovskou roli. Budoucím maminkám pak nabídne nové kurzy plavání a cvičení, které nejenže přispějí k zlepšení jejich fyzické kondice, ale zároveň je připraví na úspěšné zvládnutí porodu.

Série nových přednášek pro nastávající rodiče startuje ve čtvrtek 10. září v kongresovém sále Nemocnice Šumperk. Jednotlivá témata najdou zájemci na webových stránkách nemocnice. Během přednášek se budoucí rodiče v průběhu následujících měsíců 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 7. 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.**

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: Lekce cvičení budou v Nemocnici Šumperk probíhat od 7. září každé pondělí od 15.00 hodin pod vedením porodní asistentky.

Kontakt:

Ing. Hana Szotkowská

Tisková mluvčí Nemocnice Šumperk

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

email: press@nemocnicesumperk.cz • web: www.nemocnicesumperk.cz