

Plavání a cvičení 2020 pro nastávající maminky

Plavání pro těhotné

Kdy a pro koho je plavání vhodné?

Po ukončení 20. týdne těhotenství je-li těhotenství označeno jako fyziologické, pro těhotné bez vaginálního onemocnění.

Kde plaveme?

Bazén na rehabilitačním oddělení Nemocnice Šumperk.

Co Vás čeká?

Rozcvičení, nácvik dýchání, relaxace pod odborným dohledem porodních asistentek, teplota vody 34 °C, skupiny max. 5 žen.

Kdy plaveme?

Od 15:00 h ve dnech: 15. a 29. září, 13. a 27. října, 10. a 24. listopadu.

Co s sebou?

Dostatek tekutin, ručník, mýdlo, obuv do sprchy.

Cvičení pro těhotné

Kdy a kde cvičíme?

Od 15. září každé úterý v 15:00 h pod vedením porodní asistentky na rehabilitačním oddělení Nemocnice Šumperk, poslední cvičení proběhne 1. prosince.

Co Vás čeká?

Těhotenská gymnastika, gravidjóga, cvičení na míči, relaxace, dechová cvičení, cvičení svalstva pánevního dna aj.

Co s sebou?

Ručník a dostatek tekutin.

Plavání a cvičení lze absolvovat pouze po registraci na tel. 583 332 302 a po předložení platného souhlasu Vašeho gynekologa. Formulář potvrzení získáte v porodnické ambulanci Nemocnice Šumperk či na webu www.nemocnicesumperk.cz v sekci gynekologicko-porodnické oddělení.



Cena za jednu lekci

plavání: 50 Kč

cvičení: 50 Kč



583 332 302

 **NEMOCNICE
ŠUMPERK**