



Príprava pozostáva
z **5 stretnutí**, ktoré sa konajú
jedenkrát týždenne, vo štvrtok
od **15:00 – 17:00 hod.**

TERMÍNY STRETNUTÍ

- **19. 02. 2026**
- **26. 02. 2026**
- **05. 03. 2026**
- **12. 03. 2026**
- **19. 03. 2026**
- **30. 04. 2026**
- **07. 05. 2026**
- **14. 05. 2026**
- **21. 05. 2026**
- **18. 05. 2026**

- **26. 03. 2026**
- **02. 04. 2026**
- **09. 04. 2026**
- **16. 04. 2026**
- **23. 04. 2026**
- **04. 06. 2026**
- **11. 06. 2026**
- **18. 06. 2026**
- **25. 06. 2026**
- **02. 07. 2026**

Ústav pôrodnej asistencie JLF UK v Martine

Štefánikov ústav
Malá Hora 5, Martin

Vstup na pracovisko zadným
vchodom oproti **BioMedu, 2.**
poschodie, **číslo dverí 59.**

Cena za **5 stretnutí** spolu:
90 EUR s DPH

Odporúčame začať najneskôr v
32. týždni tehotenstva (32 t.t.),
aby ste mali dostatok času
pripraviť sa na pôrod
a obdobie po ňom.



PRÍPRAVA NA PÔROD PRE TEHOTNÉ ŽENY

TÉMY PREDPÔRODNEJ PRÍPRAVY

- **Kedy prísť na pôrod a čo sa deje pred jeho začiatkom**
- **Priebeh I., II. a III. doby pôrodnej**
- **Afirmačné stretnutie – príprava na pôrod s dôverou a pokojom**
- **Priebeh šestonedelia**
- **Dojčenie a starostlivosť o novorodenca**

+ Ako bonus v rámci kurzu ponúkame možnosť absolvovať po individuálnom dohovore prehliadku pôrodnej sály.

Sprevádzať Vás bude tím skúsených pôrodných asistentiek z **Gynekologicko-pôrodníckej kliniky a Neonatologickej kliniky JLF UK a UNM**, doplnený o odborníčky na laktáciu a starostlivosť o novorodenca.

Počas 5 stretnutí Vás čaká kombinácia praktických rád a odborných informácií v podpornom prostredí, kde sa môžete pýtať, zdieľať a získať dôveru v seba a svoje telo.