

Předporodní kurzy

Předporodní kurz je **komplexní psychosomatická příprava** těhotné ženy na porod a období šestinedělí.

Co je součástí předporodních kurzů

Nastávající rodiče mohou prostřednictvím předporodních kurzů získat potřebné informace týkající se **průběhu porodu** a jejich rolí v něm. Napomáhá většímu orientování se v informovaném rozhodnutí i v určitém porodním procesu.

Vedení předporodních kurzů

Předporodní kurzy vedou **porodní asistentky**, které mimo výše zmíněných informací také projdou s účastníky i **všechny doby porodní, péči o dítě** či **způsob výživy novorozence (kojení)**.

Cíl předporodních kurzů

- Udržení organismu těhotné ženy v optimálním zdravotním stavu - tj. fyzický i psychický
- Přizpůsobení se těhotenským změnám mateřského organismu
- Přípravení na porod tak, aby jeho průběh byl co nejlepší a zároveň, aby nevyčerpal jak rodičku, tak dítě

Formy předporodních kurzů

Předporodní kurzy probíhají formou **cvičení, přednášek a rehabilitačních procedur**. Cvičení může probíhat formou cvičení v tělocvičně či v bazénu - tzv. aquagymnastika. Aquagymnastika má mimo jiné také za cíl:

- Prohlubování dechu a upravování rytmu dýchání
- Uvolnění svalstva, jež umožní organismu následně přijímat více kyslíku
- Zmírnění bolesti páteře a kloubů

Mezinárodní zdravotnická organizace hodnotí **plavání v těhotenství jako nejvhodnější** sport pro toto období.

Psychoprofylaxe

Psychoprofylaxe je **metoda kurzu předporodní přípravy**, která má za hlavní cíl připravit těhotnou ženu k porodu po stránce psychické i fyzické, popřípadě připravit partnera na účast při porodu partnerky.

Úrovně psychoprofylaxe

1. úroveň

- **dostupná všem ženám**
- odpovídá za ni porodní asistentka
- obsahuje základní informace týkající se těhotenství, porodu i šestinedělí

2. úroveň

- **nadstavbová**
- patří sem porodník či psycholog
- slouží k rozšíření získaných informací

Schéma předporodní přípravy

Přípravy obsahují minimálně **6 lekcí**. Každá lekce trvá alespoň **60 minut**. Přípravy se účastní 8-12 žen, mohou zde být i partneři žen - tj. celkem 4-6 párů.

Lekce probíhají formou **diskuse či besedy**. Poslední lekcí je příprava na tlačení u porodu. Součástí lekce může být i těhotenský tělocvik, jóga, plavání, atd.

Odkazy

Související články

- Porod
- Těhotenství
- Šestinedělí

Použitá literatura

- KULHAVÁ, Miluše. *Psychoprofylaktická příprava k porodu* [přednáška k předmětu Primární a Komunitní péče, obor Porodní asistence, 1. lékařská fakulta Univerzita Karlova]. Praha. 2020.

Zdroje

- GYNEM,. *Předporodní kurz* [online]. Gynem, ©2019. Poslední revize 2019, [cit. 2020-07-08]. <<https://gynem.cz/kurzy/predporodni-kurz>>.
- NSPHAV,. *Předporodní kurzy a prohlídka porodnice* [online]. NSPHAV, ©2020. Poslední revize 2020, [cit. 2020-07-08]. <<http://www.nsphav.cz/cs/pro-pacienty-a-navstevniky/oddeleni/gynekologicko-porodnicke-oddeleni/predporodni-kurzy-a-prohlidka-porodnice.html>>.
- KRAJSKÁ ZDRAVOTNÍ NEMOCNICE ÚSTECKÉHO KRAJE, A.S.,. *Předporodní kurz* [online]. Krajská zdravotní nemocnice Ústeckého kraje, a.s., ©2017. Poslední revize 2020, [cit. 2020-07-08]. <<http://www.kzcr.eu/cz/ul/pro-pacienty/zdravotnicka-pracoviste/gynekologie-a-porodnictvi/porodnice/predporodni-kurz/>>.