



## Předporodní příprava

**Kurz poskytuje těhotným ženám** informace týkající se těhotenství, porodu, šestinedělí, kojení a péče o dítě. Ženy dále získají praktické znalosti týkající se cvičení v těhotenství, šestinedělí a po porodu.

Délka jedné lekce je 90 minut, z toho 30 - 45 minut je teorie a 45 minut těhotenského cvičení. Teoretická část probíhá formou přednášek a diskuzí, v praktické části se poté kromě těhotenského cvičení účastnice kurzu učí správnému dýchání, úlevovým polohám, masážím, kojení a péči o dítě.

### Informace k přihlašování:

Je možno přihlásit se na **celý kurz** (10 lekcí) nebo přijít pouze na **vybrané lekce**. V případě přihlášení na celý kurz je cena **800,- Kč**, v případě účasti na jednotlivých lekcích se za každou navštívenou lekci hradí částka 80,- Kč.

**Místo výuky:** Zdravotně sociální fakulta Jihočeské univerzity, Nerudova 53a, České Budějovice

Kurz zaštiťuje odborná garantka PhDr. Drahomíra Filausová, Ph.D. a vyučujícími jsou spolu s ní odborníci ze Zdravotně sociální fakulty JU v uvedených oblastech.