

SVŮJ POROD MÁTE VE SVÝCH RUKOU

ProMaminky.cz, Mujporod.eu, Aniball – Mgr. Alexandra Wolfová

Šíříme mezi maminky pozitivní přístup k těhotenství, porodu i době po porodu. Abyste si naplno uvědomily, že máte svůj porod (ať už je první, druhý nebo třeba pátý) ve velké míře ve svých rukou a hodně záleží, jak se k němu postavíte, jaká atmosféra vás bude obklopot, koho si k porodu vezmete a jaké místo pro svůj porod si zvolíte.

Víte, že existuje osvědčená zdravotnická pomůcka, která vám usnadní průběh porodu?

Cvičení s Aniballem prokazatelně přináší efektivní fyzickou a psychickou připravenost a sebedůvěru na porod. Rádi vám na workshopu ukážeme, na jakém principu funguje, vysvětlíme další přínos pro předporodní přípravu a jeho využití v rámci účinné poporodní rehabilitace. Vycházíme ze zkušeností maminek, které s Aniballem cvičily a potvrzují fakt, že jejich poporodní poranění jsou díky cvičení minimální nebo žádná.

ZDRAVÉ PŘEBALOVÁNÍ - LÁTKOVÉ PLENY

Bamboolik – látkové poradkyně

Co je zdravé přebalování? Jaké jsou výhody látkových plen a jak je případně kombinovat s jednorázovými ekologickými. Také se na workshopu dozvíte, jak naučit dítě chůzi na nočnick.

JAK NA LÁTKOVÉ PLENY

Petit Lulu – Látková poradkyně

Látkové pleny vs. jednorázové. Typy látkových plen na trhu. Výhody a nevýhody jednotlivých typů látkových plen. Pomoc se složením plenkové výbavičky...

BAREFOOT OBUV - DEJTE NOŽÍČKÁM VAŠICH DĚTÍ SVOBODU!

Bosonožka - Mgr. Zuzana Sovjáčková Koubková

Povíme si základní informace o dětské noze a jejím vývoji. Poradíme vám, kdy je čas na první botičky a jak vybrat ty správné. Kdy naboso a kdy už ne. Barefoot obuv = téměř naboso ale bezpečně.

JAK NA ZDRAVOU VÝŽIVU DĚTÍ

Akademie léčivé výživy - Monika Divišová, majitelka, lektorka a průvodkyně centra péče Wellnessia

Jak a čím krmit děti, aby dobře prospívaly a vytvořily si základ v dobré imunitě? Jakým potravinám se vyhnout a naopak do jídelníčku zařazovat? Praktické rady a tipy, aby dětem chutnalo.

KDO JE PORODNÍ ASISTENTKA?

UNIPA - Markéta Scott Gasparová

Dozvíte se, kdo je porodní asistentka, co znamená být v její péči, jak pečuje o ženu v průběhu těhotenství, během porodu a v době poporodní. Péče v porodnicích vs. komunitní péče - kontinuita pečovatele. Jak si najít svou porodní asistentku.

PŘÍPRAVA NA PŘÍCHOD MIMINKA - BONDING

Hnutí za aktivní mateřství, Festival o těhotenství, porodu a rodičovství - Ivana Antalová, spoluautorka knihy Bonding - porodní radost

Vztah se svým miminkem budujete již v bříšku, při porodu a v prvních minutách po něm. Mnoho můžete předem ovlivnit a vyladit se na sebe. Těšíme se, že Vám budeme moci nabídnout nový pohled na přípravu na porod a rané rodičovství.

