

Wołomin dnia.....

Informacja adresowana do osoby prowadzącej ciążę

Szkoła Rodzenia w Szpitalu Powiatowym w Wołominie ul. Gdyńska 1/3 przygotowuje kobiety ciężarne wraz z osobami towarzyszącymi do odbycia porodu, położu i opieki nad noworodkiem/niemowlęciem.

Program obejmuje zajęcia teoretyczne oraz specjalne ćwiczenia ruchowe.

Podczas zajęć z fizjoterapii przyszłe mamy są informowane o korzyściach wynikających z podstawowej aktywności fizycznej takiej jak spacer, pływanie.

Na zajęciach prezentowana jest aktywność z grupy ćwiczeń:

- oddechowych
- relaksacyjnych
- czynnych kończyn oraz tułowia
- mięśni dna miednicy (uświadomienie lokalizacji oraz funkcji)

Pacjentki są informowane o zasadności przyjmowania prawidłowej postawy ciała jako elementu profilaktyki bólów kręgosłupa i kończyn dolnych.

Fizjoterapia w położu obejmuje:

- ćwiczenia oddechowe
- czynne – usprawniające krążenie w obrębie kończyn dolnych
- naukę bezpiecznej pionizacji w zależności od sposobu rozwiązania ciąży.

Prosimy o wydanie zaświadczenia lekarskiego stwierdzającego brak przeciwwskazań do uczestnictwa w wyżej wymienionych ćwiczeniach.

.....
Podpis osoby upoważnionej