

Fakulta zdravotnických studií podpoří přednáškami zdravé těhotenství, porod, kojení a sebek péči

1.5.2024 - Lucie Brůžková | Západočeská univerzita v Plzni

Pohyb v těhotenství a poporodním období, péče o jizvu po císařském řezu, konzumace alkoholu a kouření, zdravý životní styl... Těmto a dalším tématům se bude věnovat 11 přednášek pro veřejnost, které připravila Fakulta zdravotnických studií Západočeské univerzity v Plzni.

Zahájila totiž projekt Podpora zdravého těhotenství, porodu, kojení a sebek péče, který cílí na těhotné a kojící ženy, na ženy plánující těhotenství a na studující - budoucí porodní asistentky. Seznámí je s tématy zaměřenými na zdravý životní styl v průběhu těhotenství a mateřství v souvislosti s kojením. Neméně důležitým cílem projektu je také prevence formou edukačních aktivit a předcházení rizikovému chování v průběhu těhotenství a mateřství.

Hlavní řešitelkou projektu je proděkanka pro vnitřní a vnější vztahy FZS Alena Lochmannová, odborným garantem je gynekolog Lukáš Prajka. Uskuteční se celkem 11 přednášek. Každá z nich představí vždy jedno hlavní téma, a to během dvouhodinového bloku, jehož součástí bude praktický nácvik a možnost pokládání dotazů. Přednášky zaštití řada odborníků - lektorů.

První přednáška Pohyb matky v těhotenství a v poporodním období se uskuteční v pondělí 27. května od 15:00 do 17:00 hod. v místnosti HJ 305 v budově FZS na adrese Husova 11. Povede ji lektorka Ilona Zahradnická.

Druhá přednáška Péče o jizvu po císařském řezu proběhne v pondělí 3. června od 15:00 do 17:00 hod. v místnosti HJ 200a, opět v budově Fakulty zdravotnických studií a pod vedením lektorky Ivy Hereitové

Následující přednášky pokryjí celou řadu témat souvisejících se zvyšováním zdravotní gramotnosti - konzumace alkoholu a kouření v průběhu těhotenství a mateřství, fetální alkoholový syndrom, seznámení se zdravým a nutričně vyváženým stravováním, sebek péčí, hygienou a relaxací jako se základy zdravého životního stylu. Dalšími tématy budou podpora zdravého životního stylu a sebek péče v poporodním období, kojení a příprava na kojení v těhotenství, správná manipulace s novorozencem pro podporu zdravého psychomotorického vývoje. Účastnice přednášek se dále seznámí s podporou kontaktu matky a dítěte pomocí doteku a aromaterapie jako prevence zdravotních komplikací, s něžnou péčí o novorozence v oblasti spánku, vyprazdňování, péče o pokožku, výživy a kontaktního rodičovství a s fyzioterapeutickými metodami vhodnými pro těhotné a kojící ženy.

Projekt Podpora zdravého těhotenství, porodu, kojení a sebek péče", 82/24/PPZ, je realizován za finanční podpory Ministerstva zdravotnictví České republiky, program Podpora zdraví, zvyšování efektivity a kvality zdravotní péče.

<https://info.zcu.cz/Fakulta-zdravotnickych-studii-podpori-prednaskami-zdrave-tehotenstvi--porod--kojeni-a-sebepeci/clanek.jsp?id=6477>