**Zkušená porodní asistentka radí budoucím maminkám z Rýmařovska**

Co vše se stane během devíti měsíců těhotenství? Jak se v těhotenství stravovat a cvičit? Co čekat u porodu? Na tyto i další otázky odpovídá na pravidelných setkáních s budoucími rodiči z Rýmařovska zkušená porodní asistentka krnovské porodnice Blanka Lunerová.

Setkání se konají každé první pondělí v měsíci přímo v Rýmařově v příjemném prostředí kavárny Turistických známek od 16:00 do 18:00. Vstup je zdarma. Zájemci se mohou hlásit na e-mailu lunerova.blanka@szzkrnov.cz, popř. přijít i bez předchozí registrace.

„*Na každou přednášku připravím jedno téma o těhotenství, porodu nebo šestinedělí. Porodní plán, bonding, různé varianty porodů, relaxační polohy při porodu, kojení a další. Nechci ale, abych si jen stoupla před lidi a hodinu něco povídala. Proto je samotná přednáška pouze základním kamenem našich setkání, mnohem větší důraz kladu na individuální přístup. Po mém krátkém úvodu si tak společně s rodiči povídáme o tom, co je v danou chvíli zajímá nebo trápí nejvíce. Díky tomu mohu pomoci a poradit jak mamince na začátku těhotenství, tak i té, kterou porod čeká za pár dní nebo týdnů, ale i rodičům, kterým se miminko už narodilo*,“ popsala Blanka Lunerová.

**Teorie vs. praxe**

Rodiče z Rýmařovska se na přednášky rádi vrací, i když nového člena rodiny již přivítali na světě. „*Jsem ráda, že se vrací k nám i ženy, které mají porod za sebou. Povídáme si s novopečenými maminkami o jejich konkrétním zážitku z porodu, co se jim osvědčilo, co bylo jinak, než předpokládaly a podobně. Totéž se týká i osobních zkušeností s kojením. Maminky tak neslyší jen teorii ode mě*,“ řekla Blanka Lunerová.

**Prohlídka porodnice**

Blanka Lunerová velmi dobře ví, jak důležitou roli hraje i znalost prostředí, ve kterém bude porod probíhat. Proto posluchačkám svých přednášek nabízí také možnost individuální prohlídky porodnice. „*Maminky s povděkem přijímají, že půjdou rodit tam, kde někoho už znají. I ty, které na kurzu měly z porodu velké obavy, pak byly klidné, protože už porodnici znaly a cítily se jistější. Jsem ráda, že mám velkou podporu naší vrchní sestry, paní Petřekové a celého týmu porodnice i novorozeneckého oddělení*,“ uvedla Blanka Lunerová.

**Když se sejde celá rodina**

Mezi posluchači zajímavých přednášek nejsou jen těhotné ženy, ale také jejich blízcí – nastávající tatínci nebo babičky. „*Babičky nám vypráví své zážitky, porovnáváme, jak se porodnictví změnilo. Tatínkové zase mají většinou obavy, jaká bude jejich role u porodu. Uklidňuji je, že skutečný porod není tak zběsilý jako ve filmech nebo seriálech a u porodu stačí jejich prostá přítomnost a  hlavně klid*,“ zakončila oblíbená porodní asistentka.

FOTO 1, 2, – V příjemném prostředí rýmařovské kavárny Turistických známek se setkání s porodní asistentkou krnovské porodnice Blankou Lunerovou koná každé první pondělí v měsíci.

 Foto: Blanka Lunerová

BcA. Květa Urbánková, DiS.

tisková mluvčí SZZ Krnov

703 450 287