



PRŮVODCE

CENTREM PÉČE O MATKU A DÍTĚ

Provozovatel: Sportovní zařízení města Náchoda, příspěvková organizace
Pražská 178, 547 01 Náchod
IČ 627 31 891

Místo konání: Krytý plavecký bazén Náchod, Pražská 178

Zahájení činnosti: 1. září 1998

Odborní garanti: Ing. Jaroslava Justová, ředitelka SZMN p.o.
MUDr. Jan Kestřánek, gynekolog
MUDr. Věra Ryšavá, pediatr

Slovo úvodem

Centrum péče o matku a dítě v Náchodě vzniklo díky nadšení skupinky lidí a na základě evidentní potřeby takovýto projekt realizovat.

V době zahájení činnosti Centra, v roce 1998, existovala v České republice řada míst, která se zabývala plaváním gravidních či plaváním kojenců a batolat. Žádné však s komplexní péčí o matku a dítě od prenatálního věku až do 6 let věku.

Základní myšlenkou projektu bylo vytvoření souvislé plavecké výchovy dítěte právě již od věku prenatálního. Dosud plavecká výchova dětí, organizovaná Plaveckou školou Českého červeného kříže na Krytém plaveckém bazénu v Náchodě, zahrnovala kurzy pro mateřské, základní a střední školy. To je období zhruba od 3 do 19 let věku. Realizací projektu Centra péče o matku a dítě byl vyplněn tento chybějící článek v systému plavecké výchovy dětí.

Kolektiv Centra péče o matku a dítě pojal celý projekt ve všech souvislostech. Péče o mladou rodinu je komplexní a zahrnuje celou řadu aktivit.

Jistě nemalým přínosem jsou **kurzy pro gravidní ženy** vedené zkušeným zdravotnickým personálem. Budoucí maminky připravujeme na porod a také na péči o dítě. Součástí kurzů je i část teoretická – besedy, přednášky, kurz předlékařské první pomoci se zaměřením na děti do 3 let věku. Pro posílení citové vazby mezi budoucími rodiči a ještě nenarozeným děťátkem jsou do programu zařazeny masáže gravidních. Jsou velmi důležité jak pro fyzickou tak i psychickou relaxaci budoucí maminky.

Plaváním kojenců a batolat se zabývá v ČR i celá řada center působících na různých typech bazénů – veřejné, školní, hotelové. Je otázkou, zda je provozovatel plavání kojenců a batolat schopen zabezpečit vhodné prostřední a kvalifikovaný personál pro tuto aktivitu. Obavy pediátrů jsou v mnoha případech na místě. Pokud plavání takto malých dětí zabezpečuje dobře zavedený provozovatel jsou výsledky práce s malými dětmi zcela evidentní. Znamená to ovšem zabezpečit kvalitní a hygienicky nezávadné prostředí, dodržovat podmínky stanovené hygienickou vyhláškou pro tuto činnost a přistupovat k práci s malými dětmi odborně a kvalifikovaně. V Náchodě se nám to daří, o čemž svědčí velký zájem o tuto aktivitu. Snažíme se o finanční dostupnost celého programu i pro sociálně slabší rodiny. Naše Centrum je členem Aliance dětského plavání.

Jsme rádi, že projekt byl kladně přijat nejen maminkami, ale i ze strany lékařů. Odměnou za naše úsilí je spokojenost maminek a zdravý vývoj dětí. Tomu podřizujeme veškeré naše snažení.

Členem Centra se může stát prakticky kdokoliv. Zaplacením ročního členství mu budou umožněny bezplatné návštěvy přednášek, kurzu první pomoci i doplňkového programu. Pokud člen Centra pečuje o děťátko, nebo jedná-li se o gravidní ženu, mohou tento program navštěvovat ještě další dva členové společné domácnosti. Členství v Centru je podmínkou přijetí do jednotlivých kurzů.

Provozovatel děkuje všem, kteří se na tvorbě a realizaci projektu podíleli. Za pochopení a spolupráci děkujeme lékařům gynekologům a pediátrům, dále kolektivu Pedagogicko-psychologické poradny v Náchodě. Zároveň děkujeme sponzorům, kteří pomohli Centrum vybavit a podílejí se na doplňkovém programu.

Všem členům Centra péče o matku a dítě přejeme hodně zdraví a šťastných chvil při péči o děťátko. Pracovníci Centra Vám budou nápomocni, aby Vaše děťátko zdravě rostlo a působilo Vám jen a jen radost.

Ing. Jaroslava Justová

Vítejte v Centru péče o matku a dítě!!



Program Centra péče o matku a dítě:

1. „vodní těhobik“ pro gravidní ženy
2. plavání kojenců od 3 do 6 měsíců věku - vany
3. plavání batolat od 6 měsíců do 1 roku - bazén
4. plavání dětí od 1 roku do 3 let
5. plavání dětí od 3 do 6 let
6. masáže pro gravidní
7. dětské masáže
8. kurzy první pomoci
9. přednášky, besedy
10. doplňkový program

1. Vodní „těhobik“ pro gravidní ženy

Odborný garant akce:	MUDr. Jan Kestřánek, gynekolog
Instruktoři:	Milada Hejzlarová, zdravotní sestra
Zdravotní dozor:	Milada Hejzlarová, zdravotní sestra
Masáže:	PhDr. Zdeňka Rejtharová, psycholog
Termín konání:	1 x týdně vždy ve čtvrtek od 12:00 do 13:30 hodin
Příjem nových klientek:	vždy ve čtvrtek v 11:00 hodin od ukončeného třetího měsíce gravidity
Rozsah:	kurz obsahuje 1 - 14 lekcí

Obsah kurzů:

1. cvičení ve vodě
2. cvičení na suchu
3. masáže
4. přednášky a besedy
5. doplňkový program

Cíl kurzů:

Cílem je připravit budoucí maminku na porod po stránce fyzické i psychické. Předat veškeré dostupné informace týkající se těhotenství, porodu, péče o dítě. Ve spolupráci se sponzory informovat o vhodných výrobcích v oblasti výživy, kosmetiky, oblékání a péče o dítě.

Přihlášky do kurzů:

Přihlášky je možné získat na www.sportnachod.cz, osobně na bazénu nebo prostřednictvím některých lékařů gynekologů. Každá účastnice musí mít na přihlášce doporučení ošetřujícího gynekologa a vždy při návštěvě poradny pro těhotné si nechávat potvrdit průkazku na těhobik. Bez potvrzené přihlášky nemůže být nová klientka do kurzu přijata.

Bezpečnost a hygiena:

Každá nová klientka je seznámena s bezpečnostními a hygienickými zásadami. Pobyť na bazénu se řídí platným provozním řádem.

2. Plavání kojenců od 3 do 6 měsíců věku - vany

Odborný garant akce:	MUDr. Věra Ryšavá, pediatr
Instruktoři:	Eva Hanušová, Milada Hejzlarová
Zdravotní dozor:	Milada Hejzlarová, zdravotní sestra
Masáže:	PhDr. Zdeňka Rejtharová, psycholog
Termín konání:	pondělí až čtvrtek dopoledne vždy 1 x týdně
Příjem nových dětí:	po obdržení přihlášky potvrzené ošetřujícím pediatrem a dosažení věku 3 měsíců na telefonickou výzvu
Rozsah:	počet lekcí je individuální

Obsah kurzů:

1. plavání (koupání) kojence ve speciální vaně
2. poradenství a individuální péče zdravotních sester
3. dětské masáže
4. přednášky a besedy
5. doplňkový program

Cíl kurzů:

Cílem je napomoci ke zdravému vývoji kojence, vypěstovat návyk na vodu a zvládnout základní prvky abecedy potápění. Při individuální péči zdravotních sester poskytovat poradenskou službu a předat veškeré dostupné informace týkající se péče o dítě. Ve spolupráci se sponzory informovat o vhodných výrobcích v oblasti výživy, kosmetiky, oblékání a péče o dítě.

Přihlášky do kurzů:

Přihlášky je možné získat na www.sportnachod.cz, osobně na bazénu nebo prostřednictvím některých lékařů. Každý kojeneček musí mít na přihlášce doporučení ošetřujícího pediatra. Bez potvrzené přihlášky nemůže být do kurzu přijat.

Bezpečnost, hygiena a účast v kurzech:

Rodiče jsou individuálně seznámeni s bezpečnostními a hygienickými zásadami. Pobyť na bazénu se řídí platným Provozním řádem, zejména částí 4. upravující hygienické podmínky „plavání“ kojenců a batolat v Centru péče o matku a dítě na Krytém plaveckém bazénu v Náchodě. Kojeneček plave ve speciální vaně, která je po každém dítěti vypuštěna a znovu napuštěna pitnou vodou.

Kurzy mohou navštěvovat jen zdraví kojenci, už při drobných onemocněních (rýma, kašel, vyrážka, apod.) musí kojeneček kurz vynechat a nastoupit po úplném uzdravení. To garantuje rodič kojence. Nástup do kurzů po vážnějším onemocnění je nutné konzultovat vždy s ošetřujícím pediatrem.

3. Plavání batolat od 6 měsíců do 1 roku - bazén**4. Plavání dětí od 1 roku do 3 let**

Odborný garant akce:	MUDr. Věra Ryšavá, pediatr
Instruktoři:	Eva Hanušová, Milada Hejzlarová
Zdravotní dozor:	Milada Hejzlarová, zdravotní sestra
Masáže:	PhDr. Zdeňka Rejtharová, psycholog
Termín konání:	
6 měsíců až 1 rok	pátek dopoledne vždy 1 x týdně
1 rok až 3 roky	pondělí a středa odpoledne vždy 1 x týdně
pokročilí	neděle dopoledne vždy 1 x týdně
Příjem nových dětí:	po obdržení přihlášky potvrzené ošetřujícím pediatrem a po absolvování úvodní besedy s rodiči
Rozsah:	1 kurz obsahuje 10 lekcí

Obsah kurzů:

1. plavání batolat a dětí v bazénu
2. dětské masáže
3. přednášky a besedy
4. doplňkový program

Cíl kurzů:

Cílem je napomoci ke zdravému vývoji dítěte, vypěstovat návyk na vodu, zvládnout abecedu potápění, hrou rozvíjet vztah dítěte k vodě. Předat veškeré dostupné informace týkající se péče o dítě. Ve spolupráci se sponzory informovat o vhodných výrobcích v oblasti výživy, kosmetiky, oblékání a péče o dítě.

Přihlášky do kurzů:

Přihlášky je možné získat na www.sportnachod.cz, osobně na bazénu nebo prostřednictvím některých lékařů. Každé dítě do 3 let věku musí mít na přihlášce doporučení ošetřujícího pediatra. Bez potvrzené přihlášky nemůže být do kurzu přijato.

Bezpečnost, hygiena a účast v kurzech:

Rodiče jsou na povinné úvodní besedě seznámeni s bezpečnostními a hygienickými zásadami. Bez absolvování úvodní besedy nemůže být dítě do kurzu zařazeno. Pobyt na bazénu se řídí platným Provozním řádem, zejména částí 4. upravující hygienické podmínky „plavání“ kojenců a batolat v Centru péče o matku a dítě na Krytém plaveckém bazénu v Náchodě.

Kurzy mohou navštěvovat jen zdravé děti. To garantuje rodič dítěte. Nástup do kurzů po vážnějším onemocnění je nutné konzultovat vždy s ošetřujícím pediatrem a důsledně dbát jeho doporučení.

Kurzy jsou rozděleny do věkových kategorií. Při zařazování mají přednost děti, které prošly kurzem plavání kojenců ve speciálních vanách. Každé dítě musí absolvovat nejprve základní metodiku a až po jejím zvládnutí může pokračovat dál. K dětem je přistupováno individuálně a je respektován jejich zdravotní stav, potřeby a schopnosti.

Rodiče musí vždy uposlechnout doporučení instruktorek v zájmu bezpečnosti dětí. V případě opakovaného neuposlechnutí mohou být z kurzu vyřazeni.

5. Plavání dětí od 3 do 6 let

Odborný garant akce:	MUDr. Věra Ryšavá, pediatr
Instruktoři:	Eva Hanušová, Milada Hejzlarová
Zdravotní dozor:	Milada Hejzlarová zdravotní sestra
Masáže:	PhDr. Zdeňka Rejtharová, psycholog
Termín konání:	neděle dopoledne vždy 1 x týdně
Příjem nových dětí:	po obdržení přihlášky s prohlášením rodiče o zdravotním stavu dítěte
Rozsah:	1 kurz obsahuje 10 lekcí

Obsah kurzů:

1. plavání dětí v bazénu
2. dětské masáže
3. přednášky a besedy
4. doplňkový program

Cíl kurzů:

Cílem je napomoci ke zdravému vývoji dítěte, vypěstovat návyk na vodu, hrou rozvíjet vztah dítěte k vodě. Předat veškeré dostupné informace týkající se péče o dítě.

Přihlášky do kurzů:

Přihlášky je možné získat na www.sportnachod.cz, osobně na bazénu nebo prostřednictvím některých lékařů. Na přihlášce rodič dítěte potvrdí svým podpisem zdravotní stav dítěte.

Bezpečnost, hygiena a účast v kurzech:

Pobyt na bazénu se řídí platným Provozním řádem včetně části 4. upravující hygienické podmínky „plavání“ kojenců a batolat v Centru péče o matku a dítě na Krytém plaveckém bazénu v Náchodě.

Kurzy mohou navštěvovat jen zdravé děti. To garantuje rodič dítěte. Nástup do kurzů po vážnějším onemocnění je nutné konzultovat vždy s ošetřujícím pediatrem a důsledně dbát jeho doporučení.

Rodiče musí vždy uposlechnout doporučení instruktorek v zájmu bezpečnosti dětí. V případě opakovaného neuposlechnutí mohou být z kurzu vyřazeni.

6. Masáže pro gravidní

Odborný garant a lektor akce: PhDr. Zdeňka Rejtharová
 Termín konání: dle požadavků klientů
 Příjem nových klientek: osobní či telefonické přihlášení, podmínkou je členství v Centru
 Rozsah: jedna hodinová individuální lekce, které se účastní oba budoucí rodiče
 Místo konání: tělocvična krytého plaveckého bazénu

Obsah a cíl:

Masáže pro gravidní jsou velmi důležité jak pro fyzickou tak i psychickou relaxaci budoucí maminky. Lekce se účastní i budoucí otec dítěte, či jiný člen domácnosti, který o budoucí maminku pečuje. Ke klientům je přístupováno individuálně.

Cílem je jednak posílení citové vazby mezi rodiči a ještě nenarozeným děťátkem, jednak fyzická úleva pro organismus maminky. V neposlední řadě je to i minimalizace tvorby strií. Součástí je i doporučení vhodné kosmetiky.

7. Dětské masáže

Odborný garant a lektor akce: PhDr. Zdeňka Rejtharová
 Termín konání: dle požadavků klientů
 Příjem nových dětí: osobní či telefonické přihlášení, podmínkou je členství v Centru
 Rozsah: 5 lekcí vždy v pěti týdnech
 Místo konání: tělocvična krytého plaveckého bazénu

Obsah a cíl:

Dětské masáže jsou kombinací indické a švédské masáže, jógy a akupresury. Kurz je rozdělen do pěti lekcí: masáž rukou, nohou, zad, břicha a hlavičky. Při poslední lekci rodiče obdrží metodický materiál.

Cílem je upevnění vztahu rodiče a dítěte. Oční kontakt a dotek na kůži je velmi stimulujícím prvkem a zároveň má uklidňující vliv na dítě. Masáž stimuluje a aktivizuje nervová zakončení a tím se posiluje vazba ke snadnějšímu předávání informací do mozku. Stimuluje krevní oběh a dýchání. Má pozitivní vliv na upevnění svalstva. V neposlední řadě posiluje peristaltiku střev. Na závěr jsou zařazovány hravé aktivity.

Součástí je i doporučení vhodné kosmetiky.

8. Kurzy první pomoci

Odborný garant: Ing. Jaroslava Justová
 Lektor: Petr Novák, záchranář
 Termín konání: dle požadavků klientů
 Účast: podmínkou je členství v Centru
 Místo konání: tělocvična krytého plaveckého bazénu

Obsah a cíl:

Jedná se o kurz předlékařské první pomoci se zaměřením na:

1. první pomoc gravidní ženě
2. první pomoci novorozenci
3. první pomoc při dětských domácích úrazech
4. první pomoc při tonutí
5. praktický nácvik resuscitace na počítačové maketě
- 6.** prevence úrazů

9. Přednášky, besedy

Odborný garant akce:	Ing. Jaroslava Justová
Lektoři:	lékaři, zdravotní sestry, psycholog, záchranář
Termín konání:	dle požadavků klientů
Účast:	podmínkou je členství v Centru
Místo konání:	tělocvična krytého plaveckého bazénu

1. Úvodní přednáška – seznámení s Centrem a jeho programem, plavání dětí
2. Porod
3. Psychické změny v těhotenství a v šestinedělí a psychologie nenarozeného dítěte
4. Péče o novorozence v domácnosti, kojení, zapojení otce do péče o dítě
5. Psychomotorický vývoj dítěte od narození – cyklus přednášek
6. Manipulace s novorozencem
7. Průběh těhotenství
8. Kojení
9. Šestinedělí
10. Výživa dětí od narození do 3 let věku

10. Doplnkový program

V rámci doplňkového programu jsou pro rodiče zabezpečovány jednak prezentace sponzorů Centra:

- představení a ochutnávky umělé výživy pro různé věkové kategorie dětí
- předvedení a předání vzorků kosmetiky pro gravidní ženy a děti
- představení novinek v péči o dítě

a jednak další služby:

- půjčování knih
- fotografování rodičů a dětí
- fotografování pod vodou.

Podmínkou účasti na doplňkovém programu je členství v Centru.

Milí přátelé Centra!!

Děkujeme Vám za Váš zájem a pokud se stanete členy našeho Centra, přejeme Vám hodně příjemně prožitých chvil mezi námi. Pro Vaši pohodu a načerpání nových dovedností udělá kolektiv pracovníků Centra péče o matku a dítě vše.

Základní informace

Distribuce přihlášek:	www.sportnachod.cz (v odkaze Centrum) Krytý plavecký bazén v Náchodě Některé gynekologické ordinace Některé pediatrické ordinace
Podávání přihlášek:	Sportovní zařízení města Náchoda, p.o. Krytý plavecký bazén Pražská 178, 547 01 Náchod
Kontaktní osoby:	Ing. Jaroslava Justová, ředitelka Eva Hanušová, instruktorka
Kontaktní spojení:	Krytý plavecký bazén Náchod Telefon: 491 427 740 e-mail: sport.nachod@wo.cz www: www.sportnachod.cz
Podmínky zařazení:	členství v Centru a doporučení lékaře gynekologa pro „těhobik“ doporučení lékaře pediatra pro děti do 3 let věku prohlášení rodiče o zdravotním stavu od 3 let věku
Získání členství v Centru:	úhrada ročního poplatku za členství
Výhody členství v Centru:	možnost bezplatné návštěvy besed, přednášek, kurzů první pomoci a doplňkového programu pro člena Centra a příslušníky jeho domácnosti (nejvýše 2 osoby mimo držitele) možnost zařazení do všech placených kurzů a služeb

Vydal: **Sportovní zařízení města Náchoda, příspěvková organizace**
pro vnitřní potřeby Centra péče o matku a dítě
v červenci 2016