

KURZY PRO BUDOUCÍ RODIČE ve Fit studiu Jitka

Zázrak kojení

Vše co potřebujete vědět pro úspěšné a spokojené kojení. Na kurzu se dozvíte základní a přesto neznámé informace o kojení. Jak na úspěšné kojení od začátku. Různé polohy, praktický nácvik. Nejčastější potíže, jak jim předcházet (nechce se přisát, spavé dítě, málo mléka, bolest prsů). Časté dotazy a mýty.

Kurz vede zkušená laktační poradkyně.

Cena: 250Kč + 100Kč doprovod

Moderní látkové plenky

Moderní látkové plenky – povídání, zkušenosti a hlavně praktická ukázka různých plenkových systémů.

Zaujaly Vás látkové plenky, ale nevíte, jak do toho?

Zaskočila Vás velká nabídka různých typů plenek na trhu a nevíte, jak se v ní zorientovat?

Zvažujete výhody a nevýhody látkových a jednorázových plen a zatím nevíte, pro jaké pleny se rozhodnout?

Přijďte k nám na povídání o látkových plenkách. Budeme mluvit o různých plenkových systémech, jejich výhodách a nevýhodách. Probereme péči o plenky. Podíváme se na systém Bamboolik.

Budeme probírat, jak sestavit efektivní plenkovou výbavičku (každý má jiné priority – cena, savost, štíhlý zadeček, rychlost schnutí,...), kolik plenek je potřeba. Ukážeme si různé způsoby balení miminka.

Probereme ekonomickou výhodnost látkování.

Součástí přednášky bude ukázka různých typů plenek od různých značek na našem trhu.

Sestavíme Vám plenkovou výbavičku na míru.

Kurz je veden zkušenou látkovou poradkyní firmy Bamboolik – české firmy na výrobu látkových plen a bambusového oblečení. Je maminkou 2 dětí a používá látkové pleny.

Cena: 100 Kč

Nošení dětí v šátku

Proč vůbec uvažovat o nošení dětí v šátku?

Jaké výhody a přínosy znamená nošení pro dítě a jaké pro rodiče?

Nošení dětí v šátku navozuje pocit bezpečí. Fyzický kontakt s dítětem prohlubuje vzájemné porozumění a naladění se na sebe.

Co se na semináři dozvíte?

Dozvíte se základní principy nošení, naučíte se, jak šátek vázat, prakticky si vyzkoušíte několik typů úvazů.

Poradíme Vám, jaký šátek si zakoupit.

Kurz vede lektorka na vázání šátků a maminka dvojčátek (obě nosí v šátku).

Co s sebou: Vaše miminko (když nemáte, vezměte si panenku, příp. zapůjčíme), šátek (příp.zapůjčíme).

Cena: 250 Kč/4účastníci, 350 Kč/3 účast., 450 Kč/2 účast.

Jak správně manipulovat s miminkem

V prvních týdnech života je miminko velmi zranitelné, proto je třeba naučit rodiče, jak s ním správně zacházet. To jakým způsobem miminko zvedáme, pokládáme, chováme, velmi ovlivňuje spokojenost a celkové prospívání dítěte, psychomotorický vývoj a správné vzpřímení při stoje a chůzi.

Co se během kurzu naučíte? Naučíte se správnou manipulaci s miminkem při zvedání, nošení, chování v náruči, pokládání, přetáčení, polohy k sociálním kontaktům, odpočinkové polohy, polohy při mytí a sprchování.

Komu je tento kurz určen? Kurz je určen pro všechny nastávající maminky a maminky s dětmi od narození do cca čtvrtého měsíce věku. Doporučujeme přítomnost tatínků, aby se i oni naučili, jak správně se svým miminkem zacházet.

Kurz vede zkušená lektorka manipulace a cvičení s kojenci, maminka dvou dětí.

Vybavení na lekci: Vaše miminko či panenku/medvídko, jednorázová podložka/látková plenka.

Cena kurzu: 400 Kč maminka + 100 Kč doprovod.

Přihlášky a rezervace místa na telefonu: 606 487 729, info@fitstudiojitka.cz

Místo konání kurzu: Fit studio Jitka, Stehlíkova 823, Slaný

Je možné domluvit individuální termín u Vás doma.

Další termíny kurzů sledujte na www.fitstudiojitka.cz