



**SAMODZIELNY PUBLICZNY ZESPÓŁ
ZAKŁADÓW OPIEKI ZDROWOTNEJ
W OSTROWI MAZOWIECKIEJ**

07-300 Ostrow Mazowiecka, ul. Duboisa 68
tel. (029) 746 37 11, fax. (029) 746 37 06
www.szpitalostrowmaz.pl e-mail: spzozom@wp.pl



ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification



Zachęcamy Panie od 21 tygodnia ciąży do korzystania z BEZPŁATNYCH usług edukacji przedporodowej, w których to mogą uczestniczyć również partnerzy.

Proponujemy następujące tematy do rozmów:

- Zdrowe odżywianie w trakcie ciąży.
- Dolegliwości związane z ciążą.
- Rozwój ciąży w poszczególnych trymestrach.
- Objawy zapowiadające zbliżający się poród.
- Co zabrać do szpitala - wyprawka do szpitala.
- Niezbędne rzeczy dla noworodka - wyposażenie i ubranka.
- Poród krok po kroku – omówienie poszczególnych jego etapów.
- Poród rodzinny – za i przeciw?
- Połóg – wszystko o okresie po porodzie.
- Pielęgnacja noworodka.
- Antykoncepcja w czasie karmienia piersią.
- Kalendarz szczepień na 1 rok życia
- i inne.



W ramach podpisanej umowy z Narodowym Funduszem Zdrowia może Pani również **bezpłatnie korzystać z opieki położniczej w okresie połogu oraz opieki nad noworodkiem do ukończenia 2-go miesiąca życia.**

Jeżeli wyraża Pani chęć objęcia taką opieką Pani oraz maleństwa przez położną z Powiatowej Przychodni Zdrowia w Ostrowi Mazowieckiej, przy ul. Okrzei 8 istnieje możliwość umówienia się na spotkanie z położną po uprzednim kontakcie telefonicznym z:

Dorotą Podedworną tel. 602 438 796

Iwoną Szydlik tel. 500 286 080

Edytą Śladewską tel. 604 078 514

Jeżeli opieka ma być sprawowana przez położną udzielającą świadczeń w innej placówce podstawowej opieki zdrowotnej należy w tej sprawie kontaktować się z konkretną placówką.

Będąc w ciąży warto skorzystać z takiego indywidualnego szkolenia, nie zastąpi ono ćwiczeń w szkole rodzenia, ale na pewno poszerzy wiedzę i da możliwość zweryfikowania wszelkich wątpliwości związanych z ciążą, porodem i opieką nad noworodkiem.

SERDECZNIE ZAPRASZAMY