

# Babaváró tanfolyam

Gyakorlatorientált, interaktív, kis csoportos szülésfelkészítő tanfolyamok indulnak pároknak és női csoportban is a várandósság 25. hetétől. A program egy holland módszer alapján került összeállításra, ami Magyarországon egy új szemléletmódot hoz a szülésfelkészítésbe.

**Páros csoport:** hétfő és szerda :16.30-tól

**Női csoport:** kedd és csütörtök:8.30-tól

**Helye:** Mohács Városi Kórház

**Tanfolyam vezető :** Harmat Hajnalka szülésznő, szülésfelkészítő oktató

**Információ és jelentkezés:** 06/20/515-2715 (hétfő, szerda, péntek délelőtt)

## Csak röviden:

- Női test – testtudat gyakorlatok és tartás javító gyakorlatok
- Szülés, mint természetes folyamat
- Fájdalom és félelem: félelmek tudatosítása, oldása
- Fájdalomkezelési technikák és a fájdalomcsillapítás módszerei
- Hogyan tudunk a folyamatokkal együttműködni
- Segítők szerepe, hogyan támogathatjuk a vajúrást
- Lehetséges beavatkozások: előnyei, hátrányai
- Milyen számodra az ideális szülés? Protokollok és alternatívák
- Szoptatás, élet a babával, család születik
- Hasznos információk, praktikus tanácsok várandósság, szülés, szoptatás, gyermekágy idején



Sok játékkal, vidámsággal,  
szeretettel várlak Titeket!