

„ EGYÜTT-SZÜLNI”

Szülésfelkészítő kurzus

A program a holland Sammen Bevallen Egyesület módszere alapján került összeállításra, ami Magyarországon egy **új szemléletmódot** hoz a szülésfelkészítésbe.

A hangsúlyt főleg az ösztönösségre, a belső folyamatokkal való együttműködésre és a gyakorlatiasságra helyezük a korrektt, pártatlan információ átadás és a testi történések mellett.

A tanfolyam interaktív és gyakorlatorientált.

Az információ átadása szemléltető eszközökkel, különféle prezentációs anyagokkal történik, mely segíti a szülőket az esetleges beavatkozások elfogadásában, ill. a szakszeméllyel való együttműködésben.

A tanfolyam kiscsoportos. A csoportot max. 8 pár vagy 12 várandós nő alkotja.

Ennek oka a gyakorlatokban rejlik, hiszen mindenkivel külön is szükséges foglalkozni.

Az összejövetelék zártak, azaz működő csoportba új párt nem fogadok, hogy a csoportdinamika megmaradjon. A várandósság 25. hetétől szeretettel várom a jelentkezőket női vagy "együtt – szülni" csoportba. Csoportok a jelentkezők számától függően folyamatosan indulnak.

Tartalom röviden:

- Női test, test-tudat gyakorlatok, test tartás javító gyakorlatok
 - Szülés, mint természetes folyamat
- Fájdalom - és félelem összefüggése - Félelmek tudatosítása, oldása
- Fájdalomkezelési technikák, természetes fájdalomcsillapító módszerek:
 - masszázstechnikák - fájdalomcsillapítás és relaxáció céljából
 - légzéstechnikák fájdalomcsillapítás és relaxáció céljából
 - melegthatások kivitelezése fájdalomcsillapítás és relaxáció céljából
- Mozgásszabadságról: különböző testhelyzetek előnyei, hátrányai a vajúdás és kitolási szakban.
 - A segítségnyújtás módjai. Segítők szerepe
 - Szülés felkészülés praktikai (gátmasszázs, egyéb)
 - Lehetséges beavatkozások. Előnyeik, hátrányaik
 - Intézeti protokoll, alternatívák.
 - Szoptatás, élet a babával. Család születik
- Hasznos információk, praktikus tanácsok a várandósság, szülés, korai gyermekágyi időszakban

A csoportok heti 2 alkalommal és INGYENESEN működnek.

Páros csoport: hétfő és szerda 16.30-19.30

Női csoport: kedd és csütörtök 8.30-11.30

Foglalkozások helye :Mohács Városi Kórház

A kurzust tartja: Harmat Hajnalka szülésznő, szülésfelkészítő oktató

Előzetes bejelentkezés szükséges

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

