

## Szülésre felkészítő Tanfolyam

### **Indul: Április 5.-e Szerda, 16:30**

**Helyszín:** Volt tüdőpavilon (udvaron a középső épület) Alaksora, bejárat a tüdőgondozó felől

Időtartam : körülbelül egy óra/alkalom

- 1:** Mit várnak a résztvevők a tanfolyamról, milyen témákról hallanának szívesen?  
Várandósság anatómiai és élettani változása trimesterenként  
Várandós gondozási terv
- 2:** Várandósság alatti ajánlott életmód: táplálkozás, higiéné, utazás, öltözet  
Várandós torna  
Légző gyakorlatok és relaxáció megtanítása, gyakorlása, autogén tréning
- 3:** Szülés megindulásának jelei, mikor kell kórházba indulni  
Szülés folyamata, szakaszai és fajtái, együtt szülés, szülés utáni történések,  
Alternatív szülészet  
Szülési fájdalomcsillapítás, pszichés felkészülés
- 4.:** Mire lesz szüksége a kórházban, mi szükséges a babáknak, mi történik felvételnél  
Köldökzsinór vér levétele, összejt- vendégelőadó
- 5:** Újszülött ellátása, adaptáció, rooming-in rendszer, újszülött kori szűrővizsgálatok  
Első mellre helyezés és szoptatás  
Fontossága, bőrkontaktus,  
Gyerekágyi változások: testi, pszichés, hormonális
- 6:** Anyatej előnyei, pozitív hatásai. Termelődése, fokozása, mell ápolása, kézi és gépi fejés  
Csecsemőgondozási műveletek, babamasszázs  
Gondozási terv elemei, tanácsadások rendje, védőoltások, életkorhoz kötött státuszvizsgálatok
- 7:** Hazabocsátás feltételei  
Család támogatási rendszer-vendégelőadó
- 8:** Szülészeti osztály megtekintése, szülőszobák bemutatása, újszülött részleg bemutatása  
Tanfolyam zárása, beszélgetés, elégedettség mérése: anonim módon kérdőívvel.

Jelentkezni: Balogh Boglárka

Védőnő

+3630/9513174