



# Szülésre felkészítő Tanfolyam



**Időpont: 2018.11.21 (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 trimeszterenként  
Várandós gondozási terv
- 2:** Várandósság alatti ajánlott életmód: táplálkozás, higiéné, utazás, öltözet  
Várandós torna  
Légző gyakorlatok és relaxáció megtanítása, gyakorlása, autogén tréning Mire lesz szüksége a kórházban, mi szükséges a babáknak, mi történik felvételnél
- 3:** Újszülött ellátása, adaptáció, rooming-in rendszer, újszülött kori szűrővizsgálatok  
Első mellre helyezés és szoptatás  
Fontossága, bőrkontaktus,  
Gyerekgáyi változások: testi, pszichés, hormonális
- 4:** Szülés megindulásának jelei, mikor kell kórházba indulni  
Szülés folyamata, szakaszai és fajtái, együtt szülés, szülés utáni történések,  
Alternatív szüléset  
Szülési fájdalomcsillapítás, pszichés felkészülés
- 5:** Anyatej előnyei, pozitív hatásai. Termelődése, fokozása, mell ápolása, kézi és gépi fejés  
Csecsemőgondozási műveletek, babamasszázs  
Gondozási terv elemei, tanácsadások rendje, védőoltások, életkorhoz kötött státuszvizsgálatok
- 6:** Hazabocsátás feltételei  
Család támogatási rendszer  
Szülészeti osztály megtekintése, szülőszobák bemutatása, újszülött részleg bemutatása  
Tanfolyam zárása, beszélgetés, elégedettség mérése: anonim módon kérdőívvel

Jelentkezni: Balogh Boglárka  
Védőnő  
+3630/4035010  
[lippovedono@gmail.com](mailto:lippovedono@gmail.com)

