

Obiectivele cursului:

- Primește răspunsuri bine fundamentate la întrebările despre sarcină, naștere sau lăuzie;
- Îți crește încrederea în propriile forțe de a naște;
- Oferă strategii de diminuare a durerii în timpul travaliului și a nașterii;
- Poți lua decizii informate și documentate pentru tine și bebelușul tău;
- Înțelegi mai bine ce se întâmplă cu tine și bebelușul tău în timpul travaliului și a nașterii;
- Înțelegi avantajele și dezavantajele intervențiilor medicale din timpul travaliului și a nașterii;
- Înveți cum să ai grija de bebelușul tău în primele lui zile de viață;
- Îți pune la dispoziție metode practice pentru o alăptare corectă;
- Te ajută să faci față transformărilor din viața personală și cea de familie în urma nașterii;
- Îți pune la dispoziție un limbaj corespunzător pentru a-ți îmbunătăți comunicarea cu personalul medical;
- Cunoști alte gravide cu care poți schimba opinii și poți să îți faci noi prieteni.

SPITALUL JUDEȚEAN DE URGENȚĂ PIATRA NEAMȚ - CLUB -

Cursurile se desfășoară lunar, gratuit, cu durată de minim 2 ore, cu posibilitatea invitării la solicitarea dumneavoastră a medicilor din cadrul maternității.

Este recomandat ca gravida să fie însoțită de partener.

Dacă dorești mai multe informații despre curs, mod de desfășurare și programare, nu ezita să ne contactezi.



FORMATORI PERINATALI SAMAS:



Psiholog

Manuela Linu

Tel.: 0744 982 332

E-mail: manuelalinu@yahoo.com



Asistent medical

Manuela Aciubotăriței

Tel.: 0754 800 675

E-mail: aciubotaritei_manuela@yahoo.com

CONSIGLIERE PRE ȘI POSTNATALĂ



EDUCAȚIE PERINATALĂ pentru VIITORII PĂRINȚI

**TE AȘTEPTĂM
LA CURSURILE "ȘCOALA MAMEI"
PENTRU A TE PREGĂTI PENTRU
NAȘTEREA ȘI CREȘTEREA
COPILULUI TĂU!**



**Maternitatea Piatra Neamț
începe derularea
GRATUITĂ
a proiectului
ȘCOALA MAMEI!**

**19.04.2019
- ORA 15⁰⁰ -**

**LA CLUBUL
SPITALULUI JUDEȚEAN DE URGENȚĂ
PIATRA NEAMȚ**

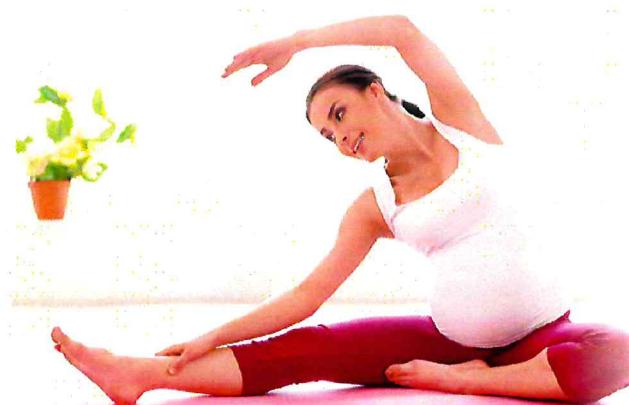
**Te așteptăm
la cursurile „Școala Mamei”
pentru a te pregăti pentru
nașterea și creșterea copilului tău,
iar cunoștințele acumulate
să te ajute să ai o sarcină și o naștere
cu cât mai puține
probleme.**

**O familie informată
este mult mai puternică
și poate face față oricărei situații!**



Teme dezbatute și studiate în cadrul cursului:

- Filosofia și concepte în ceea ce privește sarcina și nașterea;
- Mod de viață sănătos în timpul sarcinii și lehuziei;
- Modificările fiziologice, anatomici și emoționale normale în timpul sarcinii și lehuziei;
- Etapele travaliului și nașterii;
- Teoriile privind producerea și managementul durerii și stresului;
- Prezentarea diferitelor tehnici de relaxare în timpul travaliului;
- Proceduri medicale posibile în timpul nașterii: analgezia și anestezia epidurală, epiziotomie, inducția, cezariană;
- Evenimente surpriză ce pot apărea în timpul travaliului și al nașterii;
- Importanța alăptării copilului din primele clipe de viață;
- Comportamentul normal al nou-născutului și care sunt semnalele de alarmă;
- Contribuția părinților în dezvoltarea armonioasă fizică, psihică și spirituală a copilului.



Pe lângă partea teoretică, în cadrul cursurilor au loc și exerciții practice însotite și de materiale video foarte concluzive, aceste exerciții fiind foarte utile în dobândirea unor abilități necesare în timpul travaliului și al nașterii, o parte din acestea fiind:

- exerciții de relaxare, folosind tehnici de respirație și vizualizare;
- exerciții de diminuare și reducerea durerii în timpul travaliului și al nașterii;
- tehnici specifice de masaj și presopunctură pentru perioadele de sarcină, travaliu, naștere și lăuzie;
- poziții folosite în timpul travaliului și nașterii;
- poziții, metode și tehnici de alăptare;
- alcătuirea unui plan de activități pentru părinți pentru primele zile de viață ale nou-născutului;
- exercițiu practic de schimbarea scutecului și îmbrăcarea nou-născutului.

