



GEBE (DOĞUMA HAZIRLIK) EĞİTİM SINIFI HAFTALIK EĞİTİM PROGRAMI

Doküman No: EY.PL.003

Yayın Tarihi:10.01.2023

Revizyon No:01

Revizyon Tarihi:10.11.2023

Sayfa No: 1/ 1

ÇOK DEĞERLİ ANNE ADAYLARIMIZ;

Bir Hafta Boyunca İşleyeceğimiz Eğitim Programında Sizleri Aramızda Görmekten Mutluluk Duyarız.

Ders saatlerimiz; 1. Seans: 9.30-11.30

2.Seans: 13.00-15.00 İstedığınız seansa katılım sağlayabilirsiniz.

HER PAZARTESİ;	• Hamile pilatesi dersimiz vardır. • Online Eğitim
HER SALI;	• Üreme organları ve gebeliğin oluşumu • Gebelikte annede meydana gelen fizyolojik ve psikolojik değişiklikler • Gebelikte günlük yaşam ve beslenme • Gebelik izlemleri, rutin yapılan tetkikler ve bağışıklama • Gebelikte sık karşılaşılan sorunlar ve çözüm önerileri • Gebelikte Tehlike Belirtileri
HER ÇARŞAMBA;	• Doğum eylemi ve belirtileri - Sezaryen Doğum • Gebelikte ve doğumda nefes egzersizleri ve ıkınma teknikleri • Aktif doğum pozisyonları • Doğum ağrısı ile baş etmede ilaçsız yöntemler
HER PERŞEMBE;	• Doğumda masaj ve aromaterapi • Doğumda baba/ refakatçi desteği, • Doğum sonu depresyon • Yeni doğan bakımı ve yeni doğan döneminde sık karşılaşılan sorunlar çözüm önerileri
HER CUMA;	• Doğum sonu dönem ve özellikleri • Anne sütü ve faydaları • Emzirme eğitimi • Meme reddi, sebepleri ve çözümleri • Doğum sonrası gebelikten korunma • Süt sağım teknikleri ve saklama koşulları