

## A következő "Szojtatásra felkészítő foglalkozás Várandósoknak" időpontja

November 21-én, péntek délután, 15-től 19-óráig

Szeretettel ajánlom,

elsősorban  
várandós anyáknak és partnerüknek, családtagoknak és nagymamáknak.

Azoknak az anyáknak, akik rövid kórházi bent  
tartózkodásra készülnek/kényszerülnek, és szeretnének minél tájékozottabbak  
lenni az első napok, hetek szoptatással kapcsolatos kérdéseiben.

Berényi Grilla

Hogyan készül  
a női szervezet a kisbaba táplálására?

(A mell anatómiája, a  
szoptatás élettana, lélektana)

Hogyan  
befolyásolja a szülés módja a szoptatást?

(Vajúdnál alkalmazott gyógyszerek  
hatása a babára,

a természetes úton,

és a császármetszéssel  
született újszülött első szoptatása)

Mit tehetünk  
a jó kezdetért?

(Újszülött gondozás  
tervezése, támogató környezet)

A szoptatás  
első hetei

(Az első napok kihívásai.  
Technikák és testhelyzetek. Tanuljuk egymást, megváltozó ritmusok)

Az igény  
szerinti, kizárólagos szoptatás sajátosságai

(Kereslet -kínálat elv, változó tejösszetétel,  
növekedési ugrások)

Az anyatejes  
táplálás jelentősége

(Az anyatejvel táplált  
kisbaba testi-lelki fejlődése, a szoptató Édesanya életmódja, egészsége)

Hová  
fordulhatok segítségért?

(Szoptatást támogató  
baba-mama csoportok, szervezetek, szakemberek)

Előadó:  
Werner Katalin, IBCLC szoptatási szaktanácsadó

Mikor veszem leginkább  
hasznát ennek a foglalkozásnak?

Ha  
anyatejjel szeretné táplálni a kisbabáját és szeretne többet tudni a  
szoptatásról.

Ezen  
a foglalkozáson a várandósság második felétől érdemes leginkább részt venni.

Mennyibe kerül a részvétel?

A  
tanfolyam részvételi díja 6000 ft.

Hozhatok-e kísérőt/  
kísérőket, mennyibe kerül az ő részvételük?

Igen  
várjuk a kísérőket, mert szerepük az édesanyák támogatásában óriási. A  
foglalkozáson való részvételük (max. 2fő) ingyenes.

Hol lesz legközelebb  
Szoptatásra felkészítő foglalkozás?

Budapesten,  
a II. kerület Margit krt. 58. szám alatt, a Grilla Stúdióban.

Mikor lesz legközelebb?

Többnyire minden hónap utolsó péntekén.

Szükséges-e bejelentkezniem?

Igen  
kérem, hogy részvételi szándékát telefonon a 06 30 230 1688 vagy e-mailen:

babasrovat@grilla.hu címen jelezze.

Jelentkezni a részvételi díj 30%-ának befizetésével lehet a stúdióban vagy átutalással.

Werner Katalin

IBCLC szoptatási szaktanácsadó