

## Születés Hete 2009 a stúdióban

"Nőből anyává - anyából nővé"

Grilla Stúdiója 2009-es Születés Hete programok

Az rendezvényről készült képeket itt nézheted meg!

A rendezvény minden látogató számára ingyenes. Javasolt bejelentkezni az egyes programokra a hely kapacitása miatt!

Tel: 06 30 9740188, E-mail: [babasrovat@grilla.hu](mailto:babasrovat@grilla.hu)

2009-05-21, csütörtök

10.00 -12.00 Ráhangelődés gyermekünkre, felkészülés érkezésére - Werner Katalin IBCLC/ előadás és beszélgetés

12.10-13.00 Babahordozás, hordozókendő-bemutató &ndash; Babó Krisztina/ előadás és bemutató

13.10 -14.00 Környezetbarát pelenkázás - Babó Krisztina/ előadás és bemutató

14.15-15.50 Gyermekágy és regenerálódás - Berényi Grilla gyógytornász, szülésfelkészítő, dúla/ előadás beszélgetéssel

16.00-18.00 Anyatejjel szeretettel - Felkészülés a szoptatásra - Werner Katalin IBCLC / előadás és beszélgetés

18.00-19.00 Jávorszarvas és az epidurál - Filmvetítés beszélgetéssel

19.00-20.00 A tenger szülöttei - Filmvetítés beszélgetéssel

Kismama kényeztetés: Shiatsu masszáz - bemutató kezelések 20 percben csütörtökön 10 órától 14-ig Jászberényi Éva gyógy- és shiatsu masszózzel.

2009-05-22, péntek

10.00-10.55 Gyöngyszemek &ndash; rövidfilmek szülésekről, beszélgetéssel

11.00-12.00 Homeopátiás szerek várandósság és gyermekágy alatt  
- Pucsok Bernadette DiHom/ előadás

12.15-13.45 Anyaság, karrier - elvárások, félelmek - Kozékiné Hammer Zsuzsanna pszichológus/ előadás  
beszélgetéssel

14.00-16.20 A könnyű szülés praktikái - Berényi Grilla gyógytornász, szülésfelkészítő, dúla / előadás beszélgetéssel  
16.30-17.40 Születnek így is - Filmvetítés beszélgetéssel

17.50-19.00 Kórházban háborítatlanul - Filmvetítés beszélgetéssel

Kismama kényeztetés: Hagyományos kismama masszázs pénteken délután 13 órától 17-ig Tóth Beáta gyógy- és yumeiho masszőzzel

Kuckó: Játzósarok áll a kicsik rendelkezésére felügyelettel, míg részt veszel a programokon. Szoptató- és pelenkázó-helység is biztosított.

Helyszínünk programjainak támogatói:

A programok bővebb leírása:

Berényi Grilla:

A könnyű szülés praktikái: A praktikák már bennünk vannak. Megismerve a szülés természetes folyamatát, megerősítve önbizalmunkat máris pozitívan hatunk szülésünkre, a babánk születésére. - Útmutató a szép és félelemmentes szüléshez, melyhez az

ösztönök mutatják az utat, de rátalálni és kitartani ezek mellett, sokszor nem könnyű.

A gyermekágy és a regenerálódás:

Hogyan őrizhetjük meg egészségünket hosszútávon? Miért fontos az első hetek nyugalma és a későbbi hónapok ergonómiája? A gyermeked, a családod számára akkor nyújthatod a legjobbat, ha egészséges maradsz, mind testben, mind lélekben.

A könnyű szülés, a gyermekágy és a regenerálódás praktikái. Mi fán

terem a könnyű szülés? Ősi trendek kontra szülőágy. A zavartalan befelé fordulás – a párod, a segítőd, a „dúlaszárnyak” biztonságában.

Vajúdási és szülési pozíciók – merj válogatni! A légzési technikák és hangok vajúrást könnyítő, szülést segítő jelentősége.

Farfekvésű baba „útbaigazítása”

Hogyan segítsd szülés után a kismedencei szervek regenerálódását? Császármetszés – miben más és miben nem más,

mint egy hüvelyi szülés? Miért jó a

medencét stabilizáló öv? Hogyan

előzheted meg a trombózist? Hogyan

szoptathatsz gond nélkül? Miként óvd

gerincedet és előzd meg a hátfájdalmakat?

Hogyan kezdj el rendszeresen mozogni? Mi a fokozatosság elve a szülés

után? Mit nyersz vele? A problémák

felismerése, a fellépő panaszok (fizio)terápiás lehetőségei. A szép, szorongás- és félelemmentes

szüléshez az ösztönök mutatják az utat, de rátalálni és kitartani ezek mellett

mai világunkban, sokszor nem könnyű.

Werner Katalin IBCLC:

## 1. Ráhangolódás

gyermekünkre, felkészülés érkezésére: Nem árt, ha sokoldalúan tájékozódunk arról, hogy mi várható. A szülés életünk egyik legfontosabb eseménye lesz. A szülési terv a fejben való, tudatos felkészülés egyik legjobb módja. A várandós nő vajúrással, szüléssel, és a szülés utáni időszakokkal kapcsolatos vágyait, elképzeléseit kommunikálhatja vele az egészségügyi dolgozók felé. Arra is alkalmas, hogy átgondolja, kiket szeretne beengedni életének ebbe a fontos, érzékeny szakaszába.

## 2. Anyatejjel

szeretettel. Felkészülés a szoptatásra: Fogok tudni szoptatni? Miért olyan fontos a bőrkontaktus kialakítása és a szoptatás megkezdése az élet első órájában? Mi segíti elő a könnyű összehangolódást a kisbabával? Első napok kihívásai. Az átgondolt babafogadás, és az igény

szerinti szoptatás megalapozza az örömteli, jó kezdetet a család életében. A szoptató édesanya szeretetteljes gondoskodást, az anyatej a legtökéletesebb táplálékot nyújtja a kisbabának.

Babó Krisztina:

## 1. Hordozókendő bemutató és

tanfolyam: Rövid előadás a babahordozás és a hordozókendők előnyeiről. A

legkényelmesebb kendőkötési módok bemutatása és közös gyakorlása. A tanfolyamon a kendőkötéshez hordozókendőt biztosítunk. A kötések elsajátításához gyakorló baba is rendelkezésre áll.

Szeretettel várunk várandósokat, kisbabás szülőket vagy nagyobb gyermekeseket, és természetesen apukákat is.

Válaszd

a mosható pelust!: A mosható nadrágpelenka kényelmes, környezetbarát és gazdaságos megoldás a pelenkázásra. Könnyen feladható a babára, és szabása miatt jól illeszkedik. A rövid bemutató előadáson bővebben is megtudhatod, hogy miért érdemes ezt választani.

Pucskok Bernadette DiHom:

### 1. Homeopátiás szerek várandósság és gyermekágy alatt

A homeopátia a várandósság ideje alatt jelentősen előtérbe kerül, mivel a homeopátiás gyógyszereknek nincs mellékhatásuk, így semmilyen kockázatot nem jelentenek sem a babára, sem a kismama számára. A szülésre való felkészülés idején, a szülés alatt és a gyermekágyi időszakban szintén jól alkalmazható. Mikor, mire, mit, hogyan?  
-válaszol a kérdésekre előadásában a szakember.

Kozékiné Hammer  
Zsuzsanna pszichológus:

Anyaság,  
karrier - elvárások, félelmek: előadás sok beszélgetéssel Vajon milyen választási lehetőségei vannak a mai anyáknak? Mit jelent otthon maradni huzamosan a gyerekek/gyerekekkel, és mit jelent, ha mielőbb karriert szeretnénk építeni vagy egyszerűen pénzt kell keresni a megélhetéshez? Mi a helyzet, ha maximálisan szeretnénk megállni a helyünket a családban is, és a munkában is? Elgondolkodtató gondolatok és közös gondolkodás jellemzi a programot.

Filmek:

1. A jávorszarvas és az epidurál: Filmvetítés  
beszélgetéssel. Ez a tizenöt perces animációs film újszerű módon szól az epidurális érzéstelenítésről. Pam England, amerikai bába filmje.

A film tárgyilagosan mutatja be az epidurális érzéstelenítés alkalmazásának pozitív és negatív oldalát, felhívja a figyelmet a veszélyeire, s a használatával elinduló orvosi beavatkozások lehetőségeire, és mellékhatásaira.

2. Kórházban &ndash; háborítatlanul: Sokan azonosítják a háborítatlan szülést az otthon vagy születésházban történő szüléssel. Azok számára, akik szerint a kórházi környezet kizárja, hogy a szülés természetesen, saját ritmusában, háborítatlanul történhessen, ez a lélegzetelállítóan gyönyörű, 20 perces brazil film minden szónál szebben mutatja meg: így is lehet.

3. Születnek így is:

Barbara Harper &bdquo;Gentle Birth Choices&rdquo;, Születnek így is című könyve alapján ez a film olyannak mutatja be a szülést, amilyennek minden asszony szeretné, hogy legyen. A &bdquo;Születnek így is&rdquo;

minden gyermeket váró pár, szülésre felkészítést tartó oktató, szülésznő, bába, dúla, orvos, kórház és születésház számára rendkívül hasznos oktatási eszköz.

4. A tenger szülöttei : A tengerben született gyermekek első benyomása (imprinting jelenség) és legelső élménye a természethez, az élet természetes harmóniájához kapcsolódik. A film amerikai változata Barbara Harper gondozásában jelent meg.

5. Gyöngyszemek &ndash; rövidfilmek szülésekről:  
Megindító rövidfilmek a szülés egyediségéről és megismételhetetlenségéről. Minden alkalom egy újabb tapasztalat. Az élmények útvesztőjében dülák segítenek utat találni. Alkalom nyílik arra is, hogy ráérezzünk a dúla jelenlétének lényegére: ő az erők forrása.

Információk:

E-mail: [babasrovat@grilla.hu](mailto:babasrovat@grilla.hu)

Tel: 06 30 974 0188