

# A sikeres szoptatás alapjai

Szoptatásra felkészítő foglalkozás Várandósoknak

Az idén 4 alkalommal szervezünk tanfolyamot, a pontos időpontok a következő hírlevélben, illetve hamarosan a honlapon lesznek feltüntetve.

Helyszín: Grilla Stúdiója Margit krt. 58.

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

Az előadáson érintett témák:

- Hogyan készül a női szervezet a kisbaba táplálására: a mell anatómiája, a szoptatás élettana, lélektana.
- Hogyan befolyásolja a szülés módja a szoptatást: a vajúdásnál 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. Tanuljunk 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 veszi Ön leginkább hasznát ennek a foglalkozásnak?

• Ha anyatejvel szeretné táplálni a kisbabáját és szeretne többet tudni a szoptatásról.

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

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

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

Hol lesz legközelebb?

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

Mikor lesz legközelebb?

Foglalkozást minden hónapban tartok, a legközelebbi időpontról érdeklődjön a honlapon, vagy a 20/9440-225 telefonszámon.

Mennyibe kerül a részvétel?

A tanfolyam részvételi díja 6000 Ft

Szükséges-e bejelentkezni?

Igen, mivel minimum 3 résztvevővel indul a program. Kérem, hogy részvételi szándékát jelezze telefonon 06 20 944 0225, a 06 30 230 1688 számon vagy e-mailen a [babasrovat@grilla.hu](mailto:babasrovat@grilla.hu) címen.

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