

## Eğitimin bize katkısı ne olacak?

Doğum yolculuklarına uğurladığımız gebelerimizi, doğum sürecinde hastanemizde bulunduğunda uygunluk durumumuza göre doğum destekçisi oluyor, gerektiğinde bebeklerini beraber karşılıyoruz.

Tanıdık yüz ile karşılaşan gebeler güven duygusu içerisinde bebeklerini karşılıyor.

Eğitim programına katılan gebelerimize eğitim sonunda **"KATILIM BELGESİ"** verilmektedir.



DH.BRŞ.01



## BİLİNÇLİ ANNELER MUTLU GEBELİK İÇİN YANINIZDAYIZ

Detaylı bilgi almak için  
Bize Buradan  
Ulaşabilirsiniz

Ereğli  
**ANADOLU**  
Hastanesi

**444 50 58**

Ereğli  
**ANADOLU**  
Hastanesi

Ereğli  
**ANADOLU**  
Hastanesi



## GEBE OKULU



Sağlıklı Gebelik  
Sağlıklı Doğum  
Sağlıklı Doğum Sonrası İÇİN

**GEBE EĞİTİMİ İLE  
BİLİNÇLENİYORUM**



Gebe olduğunuzu öğrendiniz??  
PANİKLEDİN??  
Duyguların şimdiden karıştı??

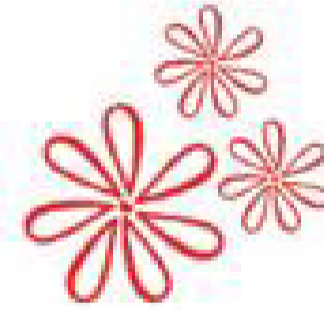
Sorular, sorular... Hamileliğimde  
Bulantım olacak mı?  
Peki ne yemeliyim?  
Süreç nasıl ilerleyecek?  
Kaç kilo alacağım?  
Psikolojim nasıl olacak?  
Nasıl egzersiz yapmalıyım?  
Doğumum nasıl olacak?  
Doğumdan sonra bebeğimi  
nasıl emzireceğim?  
gibi daha bir çok soru sizlerin kafasında...

## DOĞUM KADININ BİLGELİĞİDİR



## AMACIMIZ

Anne adaylarının hayatına güzel doğum yolculukları süresince olumlu anlamda dokunmak...  
Annelerin kendilerine, bebeklerine ve bedenlerine güvenmelerini öğretmek...  
Annelere, eşlerine, yakınlarına doğuma doğurana ve zamana saygıyı hatırlatmak...  
Annelerin gücünü ortaya çıkararak hep birlikte onların da bu yolculuğunda yalnız olmadığını göstermek...  
Eğitim alan gebelerimize;  
doğru bilginin,  
doğru beslenmenin,  
doğru nefesin,  
doğru psikolojinin,  
doğru egzersizin ve gebelik sürecinin farkındalığının önemini hep birlikte,



**GEBE - EBE EL ELE**  
verip farkındalık oluşturmak

Anne ve anne adaylarını normal doğuma hazırlamak, Tıbbi gerekçede ise sezaryen doğumun olabileceği konusunda bilinçlendirmek.

## Gebe okuluna kimler katılabilir?

Anne ve baba olmayı planlayanlar,  
Gebeler ve eşleri,  
Anneye yardımcı olacak kişiler,  
Doğum ve Yenidoğan bakımına ilgi duyan herkes katılabilir.

Gebe okulumuzda 20. Haftadan itibaren 5 kişilik gruplar halinde 6 haftalık eğitim gerçekleştirmeyi planlıyoruz. Çalışan gebe gruplarımıza hafta sonu programı için eğitimi planlıyoruz.



### 1. Dersimiz

Tanışma  
Gebeliğin Oluşumu  
Öreme Organları, Hormonlar  
Rahim Kasları ve Kemik Yapı  
Gebelikte meydana gelen fizyolojik değişiklikler  
Isınma Egzersizleri  
Nefes Farkındalığı

### 2. Dersimiz

Gebelikte tehlike belirtileri  
Uzman Klinik Psikolog eşliğinde gebelikte psikolojik değişimler,  
Baş etme yolları ve psikolojik sağlamlık eğitimi  
Gebelikte sık görülen yakınmalar  
Gebelikte günlük yaşam ve beslenme (Diyetisyen eşliğinde)  
Nefes ve Meditasyon  
Hamile Yoga ve Pilates

### 3. Dersimiz

Doğumun fizyolojisi ve belirtileri  
Doğumun başlaması  
Doğum çantası hazırlama  
Normal ve sezaryen doğum  
Çakra meditasyonu  
Hamile yoga ve günlük nefes egzersizleri  
Kegel egzersizleri

### 4. Dersimiz

Doğum süreci  
Doğum korkusu ve doğumda ağrı ile baş etme yöntemleri  
Doğum pozisyonları  
Yoga ve Pilates  
Doğumda nefes egzersizleri  
Kegel egzersizleri  
Refleksoloji bölgeleri  
Aromaterapi

### 5. Dersimiz

Doğum sonu bakım (Lohusalık süreci)  
Bebek bakımı (Banyo, masaj, pratik bilgiler)  
Nefes ve meditasyon ile rahatlama  
Aromaterapi  
Kegel egzersizleri

### 6. Dersimiz

Emzirme Danışmanlığı  
Aile planlaması eğitimi  
Meditasyon ve nefes ile günlük yaşamı kolaylaştırma  
Emzirme sürecinde beslenme  
Soru-Cevap  
Katılım belgesi dağıtılması

KENDİNİZ VE BEBEĞİNİZ İÇİN BİR ADIM ATIN...