

Değerli anne adayları,

Hayatınızın en önemli döneminde yalnız değilsiniz. Hamilelik okulu programı ile anneliğe giden yolda sağlam adımlarla ilerleyeceksiniz...

Hamilelik Okulu



BÜTÜNCÜL PSİKOLOJİ
Danışmanlık ve Eğitim Merkezi

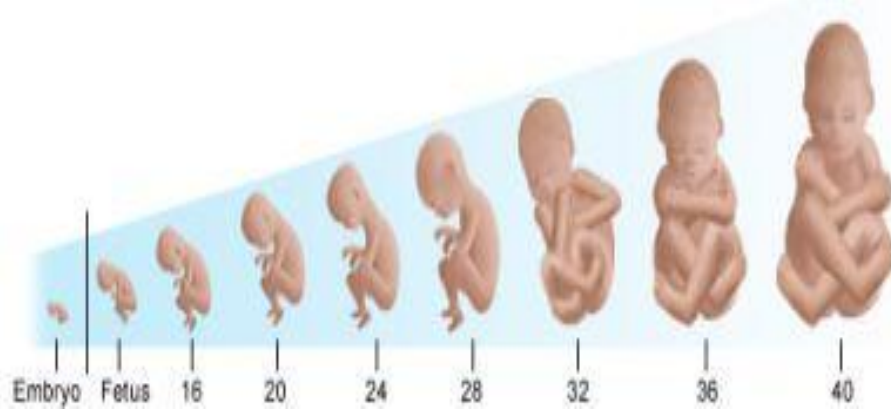
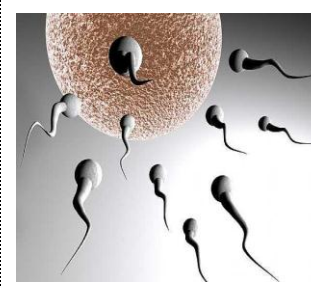
HAMİLELİKTE EGZERSİZ PROGRAMLARI



Hamileliđi daha rahat geçirebilmenizi ve normal doğum sürecine hazırlanmanızı, enerji seviyenizdeki düşüşü engellemeyi, krampların ve ağrıların azalmasına yardımcı olacak egzersiz programının kişiye özel olarak hamilelik platesi konusunda eğitimli plates antrönörü tarafından detaylı şekilde anne adaylarına öğretilenektir. Bireysel olarak yaşanan sıkıntılar öğrenilip o kişiye özel program çıkartılacaktır.

 Kolay doğum için egzersiz.

HAMİLELİK SÜRECİ



Eksik ve yanlış bilgi korkutur.

Hamilelik süresince ortaya çıkan biyolojik değişimler, bebeğin aylık olarak gelişimi, doğum sürecine hazırlık, yapılması gereken hazırlıklar, hastane çantası hazırlama, doğum süreci nasıl başlayacağı, karşılaşılabilecek riskli durumların neler olduğu bu durumlarla karşılaşınca yapılması gerekenler ve hamilelik sonrası bebek bakımını içeren bir seminer sunulacaktır. Bu seminer interaktif olarak gerçekleştirilip anne adaylarının zihinlerindeki sorular cevaplanacaktır.




Rahat bir hamilelik süreci

HAMİLELİK ve EMZİRME DÖNEMİNDE BESLENME



Bebeğin sağlığı için en önemli etkenlerden biri sağlıklı beslenmedir.

Uzman Diyetisyen tarafından hamilelikte aylara göre sağlıklı beslenme, bebeğin gelişimi için hangi gıdalar yenilmeli, doğum sonrası emzirme döneminde nasıl beslenilmeli, ek gıdaya ne zaman geçilmeli gibi soruların cevaplarını içeren aynı zamanda emzirme kalitesini bozmadan nasıl kilo verileceği ile ilgili bilgileri içeren bir seminer verilecektir.

 Sağlıklı bebekler için sağlıklı beslen...




HAMİLELİKTE ve DOĞUM SONRASINDA CİNSEL YAŞAM

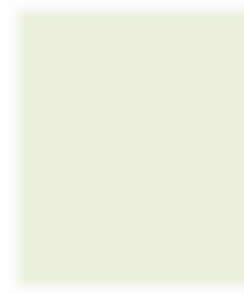


Hamilelik eşinizden
uzaklaşma dönemi değildir.

Uzman Klinik Psikolog ve Cinsel Terapist tarafından cinsellikle ilgili mitler, hamilelik döneminde aldatılma kaygıları, cinsel yaşam, hamilelik sonrası korunma yolları ile ilgili seminer verilecektir. Genellikle üstü örtülen sorulamayan soruların cevapları bu oturumda verilmeye çalışılacaktır.

 Cinsellik evliliğin en önemli alanlarından biridir...

ANNELİĞİN PSİKOLOJİK SÜREÇLERİ



Mükemmel Anne olmak zorunda değilsiniz...

Anne adaylarının kaygıları, hamilelik süresince yaşanan sıkıntılar, hamilelikten itibaren ruh halinin bebeği nasıl etkilediği, anne ve bebek arasındaki sözsüz iletişimin nasıl gerçekleştiği, bebeğin annenin ruh halini anlayabildiği, ilk bir yılın bebeğin kişiliğinin oluşmasındaki önemi ve bu sürecin en sağlıklı nasıl geçirilebileceği ile ilgili bilgiler bu seminerde detaylı olarak verilecektir.



Yeterince iyi anne olmak ve yetersiz hissetmemek

YARATICI DRAMA ile ANNELİK

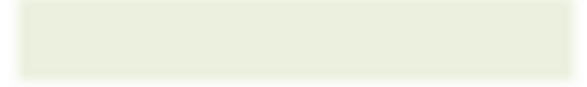


Hamileyken anneliği
deneyimlemek...

Yaratıcı Drama Teknikleri kullanılarak
anneliğin farklı yönlerinin ele alınacağı bu
oturumda anne adayları psikolojik açıdan
yeni rollerine deneyimleyerek
hazırlanacaklar.

↳ Drama hayatın provasıdır...

OTORELAKSASYON ve NEFES EGZERSİZLERİ



Korkular ve Kaygılar sizi tutsak eder...

Doğru nefes alıp verme kendi kendini rahatlatma tekniklerinin uygulayarak öğretileceği bu oturumda anne adaylarına kaygılarından arınma ve normal doğum sürecine kendilerini hazırlamaları için uygulamalar yaptırılacaktır.



Rahatlayarak kaygılardan ve korkulardan uzaklaşın.



GRUP TERAPİSİ ve KAPANIŞ



Annelik hayata dair pek çok anlamı tek kelimedede toplar.

8 haftalık süreç boyunca grup olarak birbirlerine alışan anne adaylarının yaşadıkları sıkıntıları tek başlarına yaşamadıkları, her anne adayının zor bir dönemden geçtiği, grup üyelerinden birinin ortaya koyduğu gündem üzerinden oluşturularak tek oturumluk grup seansı düzenlenecek. Kaygılar ve endişeler bu oturumda derinlemesine ele alınacak..

Hoş geldin anneliğe...