



ΜΑΘΗΜΑΤΑ

ΨΥΧΟΠΡΟΦΥΛΑΚΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

ΓΙΑ ΤΗ ΓΟΝΕΪΚΟΤΗΤΑ

Ζηλώστε συμμετοχή για την παρακολούθηση των μαθημάτων

κάθε Τρίτη από τις 7:30 π.μ. - 9:30 π.μ.

Τηλ. Επικοινωνίας: 2463351323

Email: sofppd@gmail.com

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΜΑΙΑ : ΣΟΦΙΑ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ



Η συναρπαστική περίοδος της εγκυμοσύνης είναι γεμάτη ερωτήματα και αβεβαιότητες ειδικά όταν το πρώτο μωρό είναι καθ'οδόν!!!

Πολλές από αυτές τις ερωτήσεις θα απαντηθούν στα μαθήματα προετοιμασίας για τη γονεϊκότητα. Στόχος των μαθημάτων είναι να σας προετοιμάσουν για τον τοκετό, να σας ενημερώσει και να απομακρύνει τους φόβους και τις ανησυχίες σας .

ΓΙΑΤΙ η γνώση δημιουργεί αυτοπεποίθηση και απομακρύνει τους φόβους !

ΓΙΑΤΙ η εμπιστοσύνη δημιουργεί ασφάλεια και ενισχύει την πίστη στον εαυτό σου !

Και εμείς σας συνοδεύουμε , σας ενημερώνουμε ,σας παίρνουμε από το χέρι και σας δίνουμε πολύτιμες συμβουλές κόλπα και εμπειρίες από χιλιάδες γεννήσεις για να συγκεντρωθείτε πλήρως στον εαυτό σας και στην υπέροχη εμπειρία σας!

Οι ομάδες συμβάλλουν στην προετοιμασία των εγκύων και των συντρόφων τους για την εγκυμοσύνη ,τον τοκετό , τον θηλασμό και την φροντίδα του νεογνού.

Θα διεξάγονται κύκλοι 7 μαθημάτων διάρκειας 1,5 - 2 ωρών

Τα μαθήματα απευθύνονται στις γυναίκες που διανύουν μια φυσιολογική εγκυμοσύνη και έχουν τη σύμφωνη γνώμη του γιατρού τους για να συμμετάσχουν .

Δηλώστε συμμετοχή από την 25^η -28^η εβδομάδα της εγκυμοσύνης σας

Σε γενικές γραμμές θα μιλήσουμε για : ανατομία , τις αλλαγές στην εγκυμοσύνη, για το μηχανισμό του φυσιολογικού τοκετού , την καισαρική τομή ,τη λοχεία ,το μητρικό θηλασμό και το νεογέννητο θα μάθουμε τις τεχνικές των αναπνοών και της χαλάρωσης και φυσικά δεν ξεχνάμε τις ασκήσεις !