



TEL: 06-23-365-232  
2030 Érd, Felső u. 39-41.  
titkarsag@erdirendelo.hu

Dr. ROMICS LÁSZLÓ  
EGÉSZSÉGÜGYI INTÉZMÉNY



# Váradósságra, szülésre, szoptatásra felkészítő tanfolyam

Helye: Érd, Bajcsy-Zsilinszky út 143. Tanácsadó várója

Ideje: kéthetente kedden 17-19 óra

A tanfolyam során segítséget nyújtunk a tudatos felkészüléshez, amely csökkenti az ismeretlentől való félelmet, a szorongást, segíti a várandósság pozitív megélését, a vajúdás könnyebb lefolyását, a pozitív szülésélményt, az anya-magzat-apa kapcsolat kialakulását.

A csoportos foglalkozás előnye a gyakorlati ismeretátadás, valamint a csoporttagokkal való tapasztalatcsere, a leendő anyatársakkal való ismerkedés lehetősége.

## A program:

Kilenc egymásra épülő alkalom (bármikor be lehet csatlakozni, de érdemes mindegyik foglalkozáson részt venni). Célszerű a szülőpárnak együtt jönni.

- 
- ♦ **szeptember 18.**  
*Az a 9 hónap*
  - ♦ **október 2.**  
*Van itt valaki?*
  - ♦ **október 16.**  
*Mire jó a szoptatás?*
  - ♦ **október 30.**  
*Hol jó szülni? Kivel jó szülni?*
  - ♦ **november 13.**  
*Kell, hogy fájjon?*
  - ♦ **november 27.**  
*Kell-e készülni a szoptatásra?*
  - ♦ **december 11.**  
*Felkészülés az anyaságra, a baba fogadására*
  - ♦ **december 18.**  
*Mi történik a szülés után?*
  - ♦ **január 8.**  
*Nekem is menni fog a szoptatás!*

## A tanfolyamot vezetik:

*Bognár Krisztina*, védőnő, laktációs szaktanácsadó

*Csörgő Andrea*, perinatális szaktanácsadó

*Dr. Kun Judit*, orvos, IBCLC laktációs szaktanácsadó

További részletek a [www.csaladikotelek.hu](http://www.csaladikotelek.hu) honlapon.