



Egészséges Nő,  
Egészséges Gyermek  
Alapítvány

e-mail: [ajkaszul.alapivany@gmail.com](mailto:ajkaszul.alapivany@gmail.com)

Bankszámlaszám: 1030 0002-1044 1659-4902 0016

Adószám: 18915899-1-1 8

Nyilvántartási szám: 19-01-0000584

**SZÜLÉSRE, ANYASÁGRA, SZOPTATÁSRA FELKÉSZÍTŐ  
TALÁLKOZÁSOK RÉSZLETES PROGRAMJA**

**Helyszín:** Ajkai Magyar Imre Kórház 7. emeleti tárgyaló

**Kezdési időpont:** 2024. November 8. péntek, 14 óra

**Részvételi díjtan!**

**Regisztráció szükséges:** [ajkaszul.alapivany@gmail.com](mailto:ajkaszul.alapivany@gmail.com) címen

**PROGRAM:**

**1. Hét: 2024.11.08.**

**AZ ALAPOK :**

Én - Te - MI: hogyan vagyunk MÁSképpen hasonlóak? A tudatos szülők, tudatos fogantatás. A méhen belül: a várandósság 280 napja, szülésre várakozás, születés. Az Anya az első Tanító: életmód, gondolkodásmód, testi- és lelki változások.

Előadó: Markóné Hédl Éva diplomás szülésznő

**2. Hét: 2024.11.15.**

A szoptatás nemcsak anyatejes táplálás

Előadó: Zsuponyó Anita, kórházi védőnő

**3. Hét: 2024.11.22.**

Otthoni „SOS” helyzetek csecsemő és gyermekkorban- és megoldásuk

Vendég előadó: Horváthné Attiláné - Erika, szülésznő, BLS instruktork, elsősegély oktató

**4. Hét: 2024.11.29.**

Korai gyermekágyas időszak - Szülés után kórházban 72 óráig

Újszülött gondozás, testi és lelki változások- praktikus tanácsok, alternatívák a kezdeti nehézségek leküzdésére.

Előadó: Budai Adrienn, diplomás ápoló-csecsemő gondozónő

**Szervezők:** Szeifridné Kis Olga , Ajkai Magyar Imre Kórház, osztályvezető szülésznő  
Zsuponyó Anita, Kórházi védőnő