



Egészséges Nő,
Egészséges Gyermek
Alapítvány

**SZÜLÉSRE, ANYASÁGRA,
SZOPTATÁSRA
FELKÉSZÍTŐ
TANFOLYAM**
Szülő születik!

Tanfolyam helyszíne, díja, időpontok

Helyszín - Oktatótermünk: Babucsá Civil Ház, Ajka, Csók u. 1, 8400

Díja: 4.000 Ft/fő --6.000 Ft/szülőpár/ 4 alkalom

Időpontok: 2025. április 8,15, 22, 29 - kedd 15:30

Jelentkezés: ajkaszul.alapitvany@gmail.com

Honlap: [Egészséges Nő, Egészséges Gyermek Alapítvány – AJKA, Magyar Imre Kórház, Szülészeti – nőgyógyászati-újszülött osztály](#)

A tanfolyam díja tartalmazza a képzést, és tájékoztató anyagokat.

Fizetés a tanfolyamra jelentkezéskor, átutalással. A fizetésre vonatkozó információkat a regisztrációt visszaigazoló e-mailben küldjük majd el.

Oktatóink: - Szeifridné Kis Olga, diplomás szülésznő
- Zsuponyó Anita kórházi védőnő, EPILS instruktor
- Söveges – Bognár Tímea - Mattesz Baby SPA
- Dr. Hazafi Bettina - RTM hivatalos oktatója

RÉSZLETES PROGRAM:

1. AZ ALAPOK Én - Te - MI: hogyan vagyunk MÁSképpen hasonlóak? A tudatos szülők, tudatos fogantatás, tudatos készülődés a babaváráshoz. A méhen belül: a várandósság 280 napja, szülésre várakozás, szünet. Az Anya az első Tanító: életmód, gondolkodásmód, testi- és lelki változások. A korai gyermekágyas időszak, szülés után kórházban. Szoptatás, testi és lelki változások az édesanyában - praktikus tanácsok, alternatívák a kezdeti nehézségek leküzdésére.

Előadó: **Szeifridné Kis Olga** diplomás szülésznő - április 8.

2. A szoptatás nemcsak anyatejes táplálás – az anyatej dicsérete, szünet utáni történések az újszülött osztályon.

Előadó: **Zsuponyó Anita** kórházi védőnő – április 15.

3. **Mattesz Baby SPA** - Bemutatkozik a tapolcai Mattesz Baby SPA, Mattesz Csilla által kifejlesztett vízi mozgásfejlesztő módszer. Előadó: **Söveges – Bognár Tímea**

Hasizom regenerálás szülés után - Szétnyílt hasizom torna, tartásjavítás, gátizomtorna az egészséges és erős core izmokért.

Előadó: **Dr. Hazafi Bettina** - RTM hivatalos oktatója - április 22.

4. **SOS vészhelyzetek** otthon csecsemő és gyermekkorban és elhárításuk szülőként

Előadó: **Zsuponyó Anita** EPILS instruktor – április 29.