



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΑΝΤΙΔΗΜΑΡΧΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ
ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ &
ΠΑΙΔΕΙΑΣ**

Ωραιόκαστρο 27-03-2019

Α Ν Α Κ Ο Ι Ν Ω Σ Η

Στο Δήμο Ωραιοκάστρου σας περιμένουμε για να μοιραστούμε συναισθήματα που μόνο η περιγεννητική περίοδος μπορεί να μας προσφέρει.

Η εγκυμοσύνη, ο τοκετός και η απόκτηση ενός παιδιού αποτελούν αναμφίβολα σημαντικές στιγμές στην ζωή ενός ζευγαριού που φέρνουν ανάμεικτα συναισθήματα και εμπειρίες. Συνάμα, η συναναστροφή με άλλους ανθρώπους που διανύουν την ίδια φάση στη ζωή τους είναι ανακουφιστική και ευεργετική.

Είμαστε εδώ να υποστηρίξουμε τους νέους γονείς να τους ενδυναμώσουμε στην περίοδο αυτή της ζωής τους που ανάγκες είναι ιδιαίτερα αυξημένες. Σκοπός των σεμιναρίων είναι η ενημέρωση και η ψυχοσωματική προετοιμασία των εγκύων και των συντρόφων τους, για τον τοκετό, το μητρικό θηλασμό και την ενίσχυση του δεσμού μεταξύ του νεογνού - γονέων.

Η επιμέλεια και παρουσίαση γίνεται απο την Σταμκοπούλου Αναστασία Μαία και βασίζεται στις τελευταίες διεθνείς μελέτες μαιευτικής και περιγεννητικής φροντίδας και πραγματοποιείται με βιωματικό τρόπο.

Μερικά από τα θέματα που θα συζητηθούν είναι:

- Φυσιολογία της κύησης
- Επικοινωνία με το έμβρυο και στάδια ανάπτυξης του εμβρύου
- Πλάνο τοκετού σταδία τοκετού – συμπτωματολογία τοκετού
- Τεχνικές ανακούφισης πόνου
- Οδηγίες θηλασμού και αντιμετώπιση προβλημάτων θηλασμού
- Πρακτικές συμβουλές για το ζευγάρι
- Διατροφή Έγκυου-Θηλάζουσας
- Λοχεία
- Περιποίηση νεογνού
- Παρουσίαση του Βρεφικού Μασάζ

Μέσα στα πλαίσια αυτά μπορεί να γίνει και κατάθεση εμπειριών, απόψεων και συναισθημάτων μεταξύ των παρευρισκομένων .

Τα σεμινάρια είναι **δωρεάν** και πραγματοποιούνται σε 5 δίωρες εβδομαδιαίες συναντήσεις με έναρξη στις **7 Μαΐου** και ώρα **6 με 8 το απόγευμα**. Το σεμινάριο θα διεξαχθεί στο κτίριο του Παύλου Μελά στο Παλαιόκαστρο. Περισσότερες πληροφορίες για να κλείσετε ραντεβού στο τηλέφωνο **2313304068** στην Κοινωνική Υπηρεσία του Δήμου Ωραιοκάστρου.