



SZÜLETÉS HETE A PERINATUS ALAPÍTVÁNYBAN

A PROGRAMOK HELYSZÍNE:

a Perinatus Alapítvány központja,
1073 Budapest, Barcsay u. 3.
fszt. 7.kapucsengő 4.

A Születés Hetén szervezett programjaink ingyenesek.

MÁJUS 4. HÉTFŐ

Szex és/vagy baba

Szexuálpszichológusként a gyermeket váró vagy kisgyerekes párok elsősorban a "szex vagy baba" problémával fordulnak hozzám. A dilemmájuk azt tükrözi, mintha kizárná egyik a másikat. De vajon hogyan juthatunk el az "ÉS"-hez? Mi a megoldás akkor, ha úgy érezzük, a női-férfi részünket háttérbe szorítja a szülői szerep, érzés és szolgálat? És egyáltalán: honnan vegyünk energiát mindehhez? Ezekre a kérdésekre igyekszem választ találni a hallgatóság részvételével.

Előadó: Klettner Anikó szexológus

Időpont: 2015. május 4. hétfő, 18 óra

MÁJUS 8. PÉNTEK

Az érintés életben tartó ereje

Az érintés az életben maradásunk záloga, a szeretet, a kapcsolódás egyik legalapvetőbb kifejezése. A méhen belüli fejlődésünk során elsőként az érintés érzékelése fejlődik ki, és a megszületésig a magzat számos, érintésekben gazdag tapasztalatot gyűjt az őt körülvevő belső és külső világról. A megszületés elsőpró erejű testi-lelki élmény az újszülött számára, a méhen kívüli léthez való alkalmazkodás az anya közvetlen testi közelségében, bőr-bőr kontaktusban válik feldolgozhatóvá.

Az előadás keretében részleteket láthatunk a Bőr-bőr kontaktus a szülést követő első órában című ismeretterjesztő filmből, amely bemutatja a háborítatlan szülést követő első órák történéseit, azt az önindított mozgássort, amellyel az újszülött kapcsolódik az anyához, az anyamellhez. A film bemutatására nagyközönség előtt most először kerül sor. Az este során lehetőség nyílik beszélgetésre, érintésre, megérintődésre.

Előadó: Andrek Andrea pszichológus ELTE PPK Affektív Pszichológia Tanszék

Időpont: 2015. május 8. péntek, 18 óra

MÁJUS 9. SZOMBAT

Babashiatsu, a tudatos érintés csodája

A babashiatsu, egy hangsúlyozottan energetikai kezelés, melynek alapja a Hagyományos Kínai Gyógyászat, a nyugati csecsemőfejlődés elmélete és a tradicionális japán shiatsu masszázsa. A kezelés finom, de határozott érintésekkel támogatja a babák testi-lelki fejlődését, segíti a normál izomtónus kialakulását, megtámogatja a mozgásfejlődést, erősíti az immunrendszert. Az édesanyák, nagymamák a kezelést néhány alkalom során megtanulhatják, és egy hatékony, szelíd módszerrel kezelhetik nap mint nap a kisbabákat.

Az előadásra, bemutatóra várunk várandós kismamákat (játék babát érdemes hozni a gyakorláshoz), édesapákat, nagymamákat, és természetesen mamákat babákkal (2hó-6hó-ig). Az előadáson bemutatóra kerül egy új terápiás módszer is –a Shonishin. A Shonishin az akupunktúra egy nem invazív formája, ami speciálisan csecsemőknek és kisgyermekeknek szól, és csak erre képzett szakemberek végezhetik.

A bemutatót tartja: Darin Ágnes shiatsu gyógyász, konduktor

Időpont: 2015. május 9. szombat, 10:00-11:00

Előzetes jelentkezés szükséges: 70/433-2491 vagy perinatus@perinatus.hu

Kapcsolatban a babával

Kommunikációs lehetőségek a méhen belül növekvő babával

Ahhoz, hogy a várandós anya és az apa kapcsolatba tudjon kerülni a méhen belül növekvő magzatával, a mindennapokban megszokott kommunikációs csatornák mellé érdemes újakat is tudatosítani. Annak megértésével, hogy a baba érzékszervei mikor, hogy fejlődnek, ráébredhetünk, milyen gazdag tárháza van a kapcsolatteremtés lehetőségeinek. Ráadásul a várandósság ideje alatt kialakított kommunikációs utak nagy segítséget jelenthetnek a baba megszületése utáni korai időszakban.

Előadó: Lengyel Anna perinatális szaktanácsadó

Időpont: 2015. május 9. szombat, 11:15-12:30

Összehangolódni a magzattal – Hogyan teremthetünk kapcsolatot a babánkkal már az anyaméhben? Sajátélményű beszámolók és beszélgetés

A várandós nők természetes igénye, hogy ismerkedjenek a babájukkal és megérezzék a kettőjük közötti kapcsolatot. A mindennapok felfokozott élettémpójában azonban ez sokak számára nehézséget jelent, nem könnyű időt szakítani a lelassulásra és nyugodt befelé figyelésre. A Perinatus Alapítvány hétalkalmas csoportjában a résztvevők elsajátíthatják és gyakorolhatják a relaxációt, emellett beszélgetünk a várandóssággal és szüléssel kapcsolatos kérdésekről. A gyakorlatok lehetőséget kínálnak a babával való kapcsolat és együttműködés megtapasztalására, elmélyítésére. Az így megerősödő kötelék nemcsak a várandósságot teszi örömtelibbé, hanem megkönnyíti a szülés-születés folyamatát és fontos erőforrásokat nyújt a gyermekágy időszakában is.

A beszélgetésen korábbi résztvevők mesélnek a csoporton szerzett élményeikről, tapasztalataikról, Máriás Petra családi tanácsadó pedig elméleti gondolatokat kínál a témában.

Időpont: 2015. május 9. szombat, 13:15-14:45

Beszélgetés a császármetszés érzelmi hatásairól

Sajátélményű beszélgető-kör olyan édesanyáknak, akik császármetszéssel hozták világra a gyermeküket.

Az édesapákat és a babákat is várjuk!

Mit tehetünk magunkért, ha a szülés élménye nem úgy alakult, ahogy terveztük? Ha a lenyomatában ott a fájdalom, a csalódottság és az idő múlásával sem halványodik.

Hogyan lehet segítséget kérni, s mikor van feltétlenül szükség erre? Hogyan lépünk tovább, hogy a babával való kapcsolatot ne terhelje meg a császármetszés emléke? Mi segíthet abban, hogy képesek legyünk a babánkat látni, érezni, a jelzéseire a hozzá illeszkedő érzelmi választ adni. Sokszor nehéz összeegyeztetni a babánk létezése okozta örömet a veszteséggel, amit szintén megélhettünk.

Milyen hatása lehet a történeteknek a párkapcsolatra?

Mindezekről beszélgetünk.

A beszélgetést vezeti: Csizek Zsuzsanna mentálhigiénés szakember és Nováky Rita szülésznő, perinatális szaktanácsadó

Időpont: 2015. május 9. szombat, 15.00 -16.30

Mindenki másképp csinálja / „Perinatusosan”

A várandósság, szülés-születés és gyermekágy időszakának lélektani támogatása a Perinatus Alapítványnálkerekasztal-beszélgetés

Munkatársaink abba engednek betekintést, hogy milyen szemlélettel, szakmai módszertannal végezzük mi a Perinatus Alapítványnál a munkánkat. Mesélünk a várandósság időszakának legfontosabb lelki kérdéseiről, a szülésre való felkészülés és a szülésélmény feldolgozásáról.

A szakmai megfontolásokat esetrészletekkel tesszük színesebbé és szemléletesebbé.

A beszélgetés résztvevői: Csizek Zsuzsanna mentálhigiénés szakember, Máriás Petra családi tanácsadó, fókusztréner, Szénási Kornélia pszichológus

Időpont: 2015. május 9. szombat, 16:45-18:15