



# PERINATUS NAPOK

2016. november 6. vasárnap

**9.30-11.30**

## **Életünk a fogantatással kezdődik...**

sajátélményű önismereti csoport a születés élethosszig tartó hatásáról

Igazság lehet az, amit a Time magazin címlapján olvashatunk, hogy életünk első kilenc hónapja meghatározza a többit? A válasz igen, erre tudományos bizonyítékaink vannak orvosi és lélektani vonatkozásokban. Mindaz, amit magzatként tanulunk az életről, erős befolyással van a későbbi dolgokra. Két téma ad kulcsot a kezünkbe, amelyekkel a csoporton megismerkedünk. Az egyik a stressz kezelése, a másik a kapcsolódásunk másokhoz. Felőtt életünkben ezeken a területeken változást érhetünk el - komoly munkával - és így javíthatjuk életünk minőségét.

**A demo csoportot vezeti: Orosz Katalin** klinikai szakpszichológus, transzperszonális terapeuta

**11.45-13.15**

## **Kisbaba születik – Apa születik**

A várandósság idejét mindenki másképp éli meg. A magzatnak az a „dolga”, hogy növekedjen, fejlődjön, tapasztaljon. Az édesanya a biztonságot adja, a puha, meleg „fészket” mindehhez.

Az apák? Segítik őket ezen az úton. És a saját érzéseikkel is jelen vannak.

A szülés egy nagy esemény. A babának, akinek át kell mennie a „Nagy úton”, várakoznia kell, amíg eljön az ideje, kinyílik a kapu. Az édesanya kinyitja a kaput számára, kinyitja saját maga számára is a legbelső kapuját, hogy útra tudja engedni az öléből a babáját.

És az apák?

Hogyan tudják megélni a szülés pillanatait-óráit? Nem érzik a saját bőrükön az édesanyák fájásait, a méhösszehúzódások erejét. De jelen vannak, segítenek, részt vesznek ebben a folyamatban, és a saját érzéseiket a szülőszobából hazaviszik. Gyakran egyedül maradnak ezekkel.

Ezekről, a szülőszobáról kihozott apai érzésekről lesz szó beszélgetésünkben, amibe szívesen belevonjuk a jelenlévő apákat, családokat.

**Az édesapák beszélgetőpartnere: Nováky Rita** szülésznő, perinatális szaktanácsadó

## **ebédszünet**

**13. 45- 15. 15**

## **Mégis kinek a szülése?**

A szülés családterápiás megközelítésben

Itt a Perinatusban sokféle nézőpontból beszélgettünk már a szülésről. Most egy új fókuszot szeretnénk kínálni. Manapság a férfiak is aktívabban vesznek részt a felkészülési folyamatban, akarva-akaratlanul ott vannak a szülésnél és a baba gondozása is jobban elérhető számukra. Vajon evidencia mindez? Megérintődhetnek az apák is a folyamat során? Van-e az apáknak is szülésélménye? Lehet-e, kell-e feldolgozni? Hogyan hat mindez a párkapcsolatra? Miként kapcsolódik össze az anya és az apa élménye? Na és mi van a babával?

A beszélgetésen az egyes résztvevők szemszögéből közelítjük meg a szülés körüli élményeket: az anyáéból, az apáéból és a babáéból. Látni fogjuk, hogy az átélt élmény mennyire különböző. Mégis összeköt bennünket valami: egy család vagyunk.

**A beszélgetést vezetik: Csizék Zsuzsanna és Rosnyay Nóra** mentálhigiénés segítő szakemberek

15.30 – 17.00

### **Szülés császármetszés után - VBAC?**

Jelenleg Magyarországon a császármetszések száma messze meghaladja a WHO ajánlási szintjét. A legtöbb helyen 30% körüli, de 1-2 intézményben az 50%-t is eléri.

A legtöbb külföldi ajánlásban az szerepel, hogy egy császármetszés után /amennyiben az előző ok nem áll fenn/, a hüvelyi szülés preferálandó. A magyarországi gyakorlat a legtöbb helyen az előzetes császármetszés után, a tervezett időben történő ismételt császármetszés.

Hogy is van mindez? Valóban veszélyes-e szülni egy császár után? Kell-e tartani a hegsválástól? Mi kell ahhoz, hogy valaki megszüljön császár után? Mitől félünk? "Jó" császármetszés?

Ilyen és ehhez hasonló témákat járhatunk körbe a találkozón.

**A beszélgetést kíséri: Dr. Gutmann Orsolya** szülész, nőgyógyász

17.15 – 18.45

### **Konfliktus és együttműködés a családban**

A legtöbb szülőnek van tapasztalata arról, hogy a hétköznapiakban a gyermekekkel vívott csaták, konfliktusok - időnként vagy állandósultan - komoly krízissé alakulhatnak, és akár igazi nehézséggé is válhatnak a család életében. Ilyenkor a konfliktus minden szereplője az együttműködés hiányát éli meg, és ha a sikertelen helyzetek ismétlődnek, a kudarc egyre mélyülő érzése keríti hatalmába mind a gyerekeket mind a szülőket. Arról gondolkodunk együtt közösen, hogy az ilyen érzelmileg telített helyzetekben hogyan tudunk szülőként önmagunk és a másik viselkedésének megértése mentén újra képessé válni az együttműködésre, és hogyan tudjuk ugyanebben segíteni a gyerekeket.

**Előadó: Császár Ajna** és **dr. Deckner Edit** klinikai szakpszichológusok

Az előadásokon a részvétel ingyenes. Adományainkkal továbbra is nagy segítséget nyújthatnak a működésünkhöz.

Előzetes bejelentkezés nem szükséges.

#### **Helyszín:**

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

#### **Érdeklődés:**

perinatus@perinatus.hu

06 70 433-2491

[www.perinatus.hu](http://www.perinatus.hu)