



Négy Évszak KismamaTér

**7+1 online felkészítő tudástár-
részletes tematika**

BiborDúla

www.bibordula.hu



🌸 Ki vagyok én 🌸

A dúla,
aki jelen van

Háromgyermekes
édesanya, dúla,
gyermekágyas segítő és
női körvezető vagyok.

A KismamaTérben időt
kapsz, türelmet és teret
hogy anyává születhess.

Hiszem, hogy **az anyák
szülhetnek
méltóságban**, és ehhez
az informáltság egy
fontos kulcs.

A legfőbb szemléletem az, hogy **mindig abban támogassak
mindenkit, ami az ő útja**: hiszem, hogy nem vagyunk
egyformák, és ugyanaz a döntés soha nem jó komplexen
mindenkinek, viszont mindenkit lehet szeretettel támogatni és
segíteni a legváltozékonyabb élethelyzetekben egyaránt.

**Éppen ezért szívügyem az anyák támogatása, a válaszkész
gondoskodás segítése mind önmaguk felé, mind a párunk
és mind a gyermekük felé.**

Jó, hogy itt vagy!

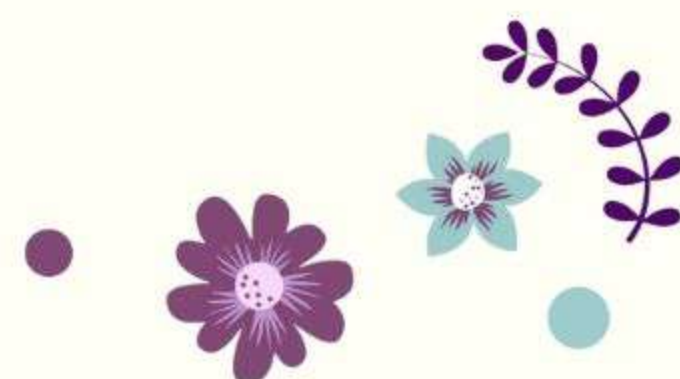
BiborDúla

www.bibordula.hu



1. Várandósság folyamatai és az egészségügyi ellátás útvesztői tudástár

- Nemzetközi és hazai ellátási módok és szemléletek
 - Várandós nő jogai a várandósgondozásban
 - Trimeszterenkénti vizsgálatok (I.-IV.)
 - Trimeszterenkénti kísérő jelenségek (I.-IV.)
 - Trimeszterenkénti (I.-IV) érzelmi folyamatok
 - Tudatos öngondoskodás és test tudatosság
 - Befolyásoló életesemények a szülésre tekintettel
- Saját, személyes szülésrebocsájtó ünnep tervezése, hétköznapitól a "spiriig".



2. Szülésfelkészítő elméleti tudástár

- Szülés helyszínének lehetőségei
- Alapvető jogok a szülőszobán
- Medikalizált szülés ismérvei
- Beavatkozások a-tól z-ig pro-kontra. Protokollok és evidenciák. Mik biztonságunk alappillérei?
- Vajúdás szakaszai: hogy értsd a szülés folyamatait.
- A szülés mint az anya kihívása: fájdalom mikéntjei, enyhítése, fájdalomcsillapítási természetes és medikális lehetőségek
- Császármetszésről mélységében: okai, módjai, kockázatai, utógondoskodás, lehetőségek.
- Aranyóra szerepe, szoptatás kezdete



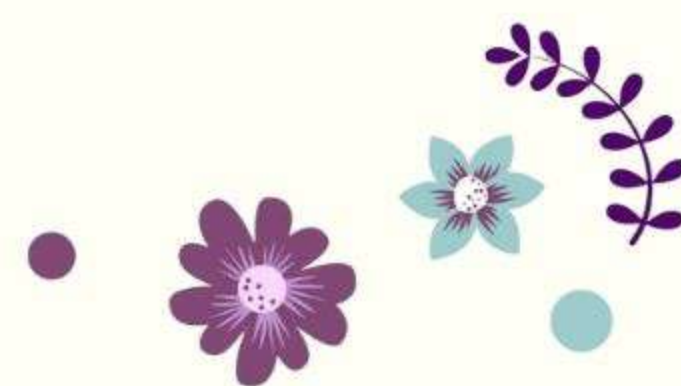
3. 🍂 A szülés folyamatai és kórházi napok történései, +vajúdópraktikák a gyakorlatban tudástár

Kórházi szülés ismérvei, informált döntés, jogaink és a tiszteletteljes légkör megteremtése-elvárása, méltóságban szülés-születés csodája



1. Szülés folyamatai a gyakorlatban:

- Szülésindítás a gyakorlatban
- Vajúdás kezdete: látencia szakasz otthon és a kórházban
- Kórházi felvétel sajátosságai
- Vajúdási szakaszok a kórházban: hogy szülhetsz otthonosan, ha "más háza más vára?"
- Kitolási szemléletek, légzéstechnikák, pozíciók szempontjai
- Lepényi szakasz és az aranyóra folyamatai
- Vajúdótechnikák gyakorlati videókkal
- Vajúdópozíciók
- Légzéstechnikák elméletben és gyakorlatban:
 - vajúdás közbeni légzéstechnikák
 - kitolás légzéstechnikái
- Kontroll és a szülés kapcsolata
- Test elengedése, ellazítása
- Pozitív megerősítések használata



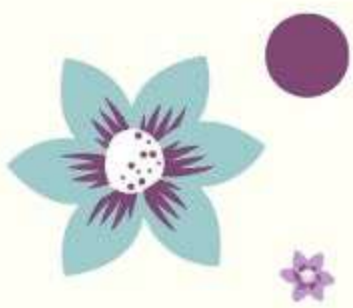


4. ♥ Apás szülésfelkészítő, vajúdástámogató gyakorlatok tudástár

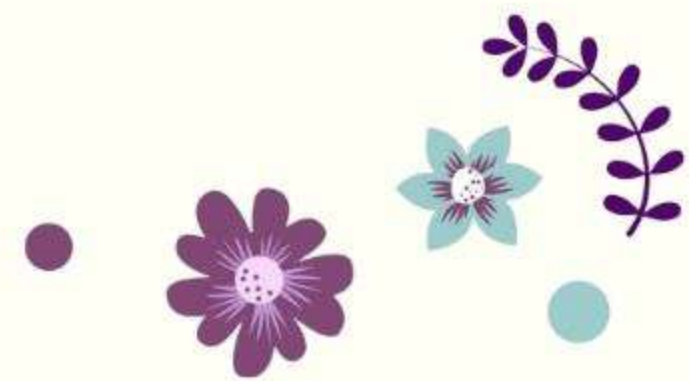
- Miért, milyen területeken lehet hatása hosszútávon a szülés megélésének- és ennek mentén miben lehet nagy szerepe a megfelelő támogatásnak?
- Mit lásson, mit ne lásson az apa: előre átbeszélendő szempontok részletesen
- Várandósság utolsó heteiben nyugalom és pozitív hatások jelentősége.
- Szülési fájdalom a férfi szemével
- Kórházba beérkezés jellemzői, mire számíthatok, szülőszobai történések
- Kórházi környezet és hatások szempontjai, optimalizálása
- Szülés szakaszai: hogyan kezdődik, mikor mik az élettani történések, és mik a kórházi rendszer jellemzői: korai szakasz, aktív szakasz, kitolás, lepényi szakasz, aranyóra
- Fájdalomcsillapítás a gyakorlatban:
 - masszírozás
 - borogatás
 - érzelmi támogatás
 - testbeszéd szerepe



- Kommunikáció: milyen szavakat kerülj, milyen kérdéseket NE tegyél fel, és mik azok a mondatok-szavak amikkel viszont jól támogathatod a szülést?
- Köldökzsinór ellátás szempontjai
- Vajúdás-támogató gyakorlati videók
- Császármetszés esetén apai teendők



CSATLAKOZUNK!



BiborDíla

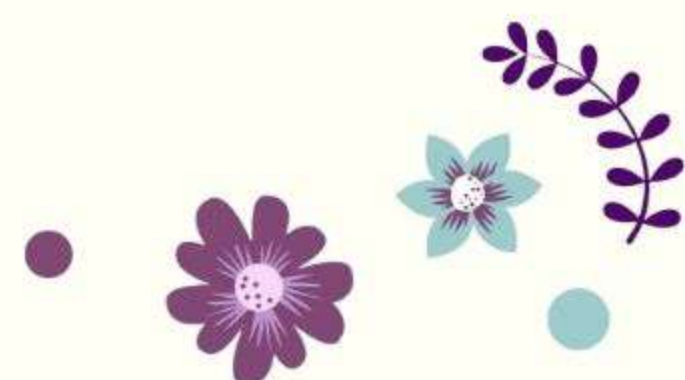


5. Gyermekágyas felkészítő

- Gyermekágy megközelítése nemzetközi és a magyar néphagyományban
- Az elmúlt 70 év hatásai
- Kórházi napok: gyermekágyas osztály
- Kompetenciáid megtartása
- Határszabás Gyermekágyi tudatosság:
- Első napok otthon a babával
- Kisbabás kihívások az első hetekben
- Növekedési ugrások
- Főzés, étkezés lehetőségei
- Család és a barátok bevonása
- Fizikai regenerálódás: hegkezelés, szétnyílt hasizom, gátizomtorna
- Gyakorlatias gyermekágyas tervezés: kérdések és gyermekágyi terv összeállítása saját igényeidre szabva
- Testi változások, öngondoskodás és készülődés
- Változások: új életszakasz érkezik, ami sok lemondással is járhat: kontroll és rugalmasság.
- Válaszkészség anyának és a babának



CSATLAKOZOM!





6. 🧑‍🍼👶 Anyatejes és válaszkész tápszeres gondoskodás tudástár

- Szoptatás mint gondoskodási forma: szoptatás érzelmi és biológiai folyamatai
- Válaszkész gondoskodás szerepe a táplálásban
- Aranyóra, a szülés utáni első mellretétel szerepe.
- Hüvelyi és hasi szülés egyéni fizikális kihívásai a szoptatás tekintetében.
- Mi az igény szerinti szoptatás?
- Igény szerint vagy 3 óránként? Az időre szoptatás generációs különbségei
- Éhségjelek mutatói: mikor miért sír a baba?
- Anyai öngondoskodás a szoptatás idején: hogyan figyelj a kezdetektől a saját szükségleteidre is?
- Szoptatási pozíciók gyakorlati videók
- Növekedési ugrások okai, ideje, stratégiák.
- Sírás, hasfájás, bukás, egyéb kihívások, lehetséges okok, és eszköztár hozzájuk
- Súlygyarapodás, és ha pótlásra van szükség: felismerés szerepe, első lépések amik menthetik a menthetőt míg segítőhöz juttok.

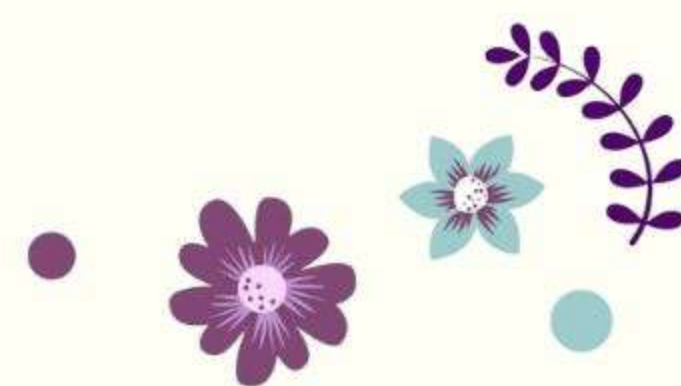




- Válaszkész tápszeres táplálás, avagy a kötődő gondoskodás nem csak a szoptató anyák privilégiuma: tápszeradagolás, tápszeres gondoskodás igény szerint, cumihasználat tudatosan, élettani tápszeres táplálás a hosszútávú egészséges étkezés alapjaiért.
- Gyermekágy szerepe, kihívásai
- Büfiztetés gyakori helyzetek
- Fejni vagy nem fejni?
- Baba méregetése körüli stressz
- Táplálási és szoptatási pozíciók



CSATLAKOZOM!



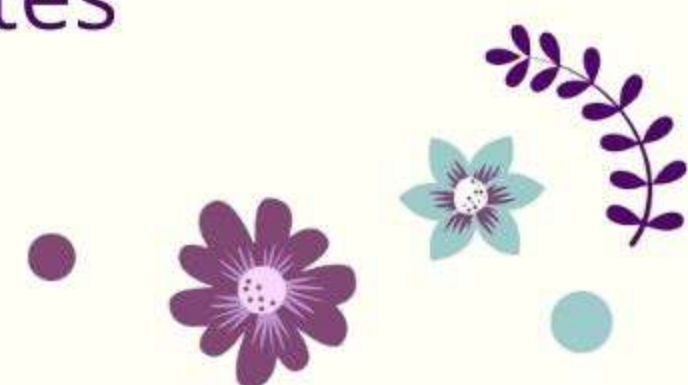
BiborDíla



7. Csecsemőgondoskodás: Első Életév Anyai Kihívásai Tudástár



- Kórházi napok a kisbabával
- Hazaérkezés a kórházból: kezdeti nehézségek
- Bőrápolás, pelenkakérdések
- Negyedik trimeszter sajátosságai
- Mozgásfejlődés és idegrendszeri érés: élettani folyamatok és figyelemre okot adó jelek
- Hordozás mint babagondoskodási lehetőség: hordozóeszközök előnyei-hátrányai
- Alvás körüli gondok és lehetőségek az első életévben
- Családunk a háttérben: velünk vagy ellenünk? kommunikáció és új élethelyzetek
- Válaszkész gondoskodás: tudatos kötődő nevelés és családi egyensúly
- Hozzátáplálás alapjai: válaszkész pürés és blw szempontjai, hogyan válassz?
- Egyszerűbb gyermekkor: játékok és fejlesztés



Várlak
szeretettel!

BiborDíla

CSATLAKOZOM!



Négy Évszak KismamaTér

**7+1 online felkészítő tudástár -
részletes tematika**

BiborDúla

www.bibordula.hu