



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI

TÜRKİYE KAMU HASTANELERİ KURUMU İSTANBUL İLİ ÇEKMECE BÖLGESİ KAMU HASTANELERİ BİRLİĞİ GENEL SEKRETERLİĞİ

KANUNİ SULTAN SÜLEYMAN EĞİTİM VE ARAŞTIRMA HASTANESİ

GEBE EĞİTİM SINIFLARI TANITIMI

“MUTLU GEBE OKULU İLE SAĞLIKLI DOĞUMA DAHA YAKINSINIZ”

1. “GEBE EĞİTİM ODASI” EĞİTİMLERİ

Gebelik, fiziksel ve psikolojik değişimlerin yaşandığı bir dönemdir. Gebelerin kendisi ve bebeği ile ilgili endişeleri, doğum ve lohusalık döneminin kaygılı ve sıkıntılı geçmesine neden olmaktadır. Doğum, kadının hayatında yaşadığı en önemli deneyimlerden birisidir. Gebenin doğuma aktif bir şekilde katılması, sağlıklı bir bebek sahibi olması, doğum sürecini rahat geçirmesi için doğum öncesi eğitimler çok önemlidir. Gebelik döneminde yapılan eğitimler, anne adayını doğuma hazırlamakta, aileyi fiziksel ve psikolojik doğum sürecine dahil etmektedir.

Bu bilinçle hastanemizde 2004 yılından beri devam eden “gebe eğitimleri” daha profesyonel hale getirilmiş, gerekli düzenlemeler yapılarak gebelerin eğitim için uygun bir ortam sağlanmış ve eğitim materyalleri sağlanmıştır.

Hafta içi Çarşamba günleri haricinde her gün 09.00-16.00 saatleri arasında gebe eğitimlerimiz gebe polikliniğimiz içinde yer alan “gebe eğitim odasında” devam etmektedir. Gebe eğitimleri ile gebeler; gebelik ve lohusalık döneminde karşılaşacakları değişimler konusunda bilgi sahibi olmakta, kendilerine, bebeklerine daha iyi bakabilmek için gerekli becerileri kazanmaktadırlar. Aldıkları eğitim içeriğinde yer alan masaj, nefes teknikleri ve aktif doğum pozisyonları sayesinde bebeklerinin doğum kanalındaki yolculuğuna yardımcı olur, normal doğum sürecinin rahat ve konforlu ilerlemesini sağlarlar. Doğuma hazırlık eğitimi alan gebelerin, doğum süresince verilen kesintisiz profesyonel destek ile doğumun süresinin kısaldığı, sezaryen oranlarının düştüğü, ağrı kesici ve diğer ilaçlara ihtiyacın azaldığı, pozitif doğum hatıraları kazanıldığına inanıyoruz.

Gebe eğitim odasında eğitim başlıklarımız:

- Gebelik oluşumu,
- Beslenme,
- Bakım,
- Tehlike belirtileri,
- Gebelik egzersizleri
- Doğum ve nefes egzersizleri,
- Loğusalık bakımı
- Anne sütü ve emzirmenin faydaları
- Bebek bakımı şeklindedir.

Eğitim için randevu gerekmemektedir. Eğitimler, açık gruba yönelik, bireysel danışmanlık veya gebenin eşi ile birlikte katılacağı eğitimler şeklinde yapılmaktadır. Muayene, tahlil, NST sırası beklerken zamanlarını ayırabilecekleri bir program olup tüm eğitimleri tamamlayan gebelere katılım belgesi verilmektedir.

2. “MUTLU GEBE” GEBELİK OKULU

2014 yılı ağustos ayı itibari ile başlayacak olan “Mutlu Gebe” gebe okulunda, her hafta çarşamba günleri 13.00- 16.00 saatleri arasında gebe ve yakınlarına eğitim verilmeye başlanacaktır. Gebeler, eğitimlere randevu ile katılabilecek, eşli eğitim katılımları için ayrı sınıf açılacaktır.

Gebe okuluna katılan tüm gebelerin; gebelik, gebelik egzersiz ve yogası, doğum, bebek bakımı, emzirme, yenidoğan sağlığı, lohusalık, lohusalık egzersizleri ve yogası, aile planlaması vb. gerekli konularda bilgi ve beceri sahibi olmalarını sağlamak amacıyla düzenlenen 4 program katılımları gereken eğitim programıdır. Gebeler, “Mutlu Gebe” gebelik okuluna, gebeliğin tespitinden itibaren katılabilirler. Eğitimler, zengin içeriği ve uzman eğitimcileri ile uygulamalı dersler eşliğinde gerçekleştirilecektir.

“Mutlu Gebe” okulunda hedefimiz;

- Gebelik konusunda gerekli bilgilerin artmasını ve sorularının cevaplanmasını sağlamak,
- Doğum ve doğum sürecini anlatmak, bilgi eksikliğinin giderilmesini sağlamak,
- Bebek bakımı, beslenmesi ve sağlığı konusunda aileleri bilgilendirmek,
- Emzirme konusunda becerisini arttırarak, danışmanlık desteği vermek,
- Gebeyi hastane ortamı hakkında bilgilendirmek ve doğum için hazırlanmasını sağlamak,
- Doğum öncesi ve sonrası yaşanan kaygılarla baş etmek ve çiftlerin psikolojisini hazırlamak.

GEBELİK ve LOHUSALIK DÖNEMİNDE UYGULANAN EGZERSİZ VE YOGANIN FAYDALARI

Gebelik ve loğusalık döneminde yapılan yoga uygulamaları bedeni ve zihni doğuma hazırlamaya yardımcı olmaktadır. Hamilelikle birlikte oluşan ruhsal ve bedensel değişimlere uyumu sağlar. Doktor takipleri sonucunda, tıbbi açıdan herhangi bir problem olmadığı takdir de gebeliğin 4. ayından itibaren düzenli olarak yapılan yoga;

- Solunum ve dolařım sistemini güçlendirir
- Sırt kaslarını güçlendirir, beden duruşunu düzeltir
- Oluşabilecek kabızlık, ödem, baş ağrısı ve krampları azaltır,
- Bağırsakları rahatlatır ve iştahu kontrol altında tutmaya yardımcı olur,
- Gebelik ilerledikçe vücudun güçlü ama esnek olmasına yardım eder,
- Nefes çalışmaları ile yorgunluk, stres ve gerginliği azaltmaya yardımcı olur,
- Konsantrasyon, beden farkındalığı ve kendi içine dönmeyi sağlar.

MUTLU GEBE OKULU PROGRAMI

1 PROGRAM

1.Üreme organlarının anatomisi ve işleyişi

- Hormonlar-adet döngüsü-döllenme
- Gebelikte birlikte vücutta oluşan değişiklikler
- Gebelikte sigara, alkol ilaç kullanımı
- Gebelikte giyim,
- Gebelik ve çalışma hayatı
- Gebelikte cinsellik,
- Gebelik ve seyahat
- Gebelik süresi ve beklenen doğum tarihinin hesaplanması
- Gebelik kontrollerinin zamanları
- Tetanos aşısı
- Gebelikte oluşan duygusal değişiklikler

2.Bebeğin anne karnındaki büyüme ve gelişimi

- Gebelikte beslenme
- Gebelikteki tehlike belirtileri

3.Doğum çeşitleri

- Felsefeler

2 PROGRAM

1.Aroma terapiler

2.Masaj teknikleri (uygulamalı)

3.Gebelik egzersizleri ve yoga(uygulamalı)

3 PROGRAM

1.Doğuma hazırlık planı

- Doğumun başladığını gösteren belirtiler
- Doğum için hastaneye gelindiğinde yapılacaklar

2.Doğumun evreleri

- Nefes teknikleri(uygulamalı)
- Ağrı dindirici rahatlama teknikleri(uygulamalı)
- Müdehaleli doğumlar

3.Doğum süreci

4.Doğum yogası

4 PROGRAM

1.Anne sütünün özellikleri ve yararları

- Dünyada ve Türkiye'de emzirme oranları
- Meme yapısı
- Emzirme süresi
- Emzirme mekanizması
- Emzirme tekniği
- Anne sütünü azaltan ve arttıran faktörler

2.Bebek bakımı,

- Doğum sonrası yenidoğana yapılan uygulamalar
- Yenidoğanın özellikleri
- Yenidoğanın refleksleri
- Yenidoğana döneminde görülen sorunlar
- Göbek bakımı ve önemi
- Bebek nasıl banyo yaptırılır(uygulamalı eğitim)
- Bebek giydirilmesi(uygulamalı eğitim)
- Bebeğin tuvaleti
- Bebek bezi

- Sütün yettiğini nasıl anlarız
- Emzirirken çıkabilecek sorunlar ve çözümler
- Süt nasıl sağılır, sütü nasıl saklamalıyız
- Meme bakımı
- Gaz çıkarma
- Emzirme döneminde ilaç kullanımı

- Alt değişimi
- Tırnak kesimi
- Yenidoğan tarama testleri
- İşitme testi
- Vücut ısısı nasıl ölçülür
- Bebeğin yatış şekli,
- Bebek anne iletişimi
- Bebek masajı(uygulamalı eğitim)
- Bebek odası nasıl olmalı
- Bebeğin güvenliği
- Sağlam çocuk kontrolleri
- Aşı uygulamaları

3.Lohusalık dönemi

- Doğum sonu kanamaları
- Ayağa ne zaman kalkmalı
- Dinlenme
- Bebeği emzirme
- Doğum sonu hijyen
- Dikişler
- Doğum sonu kontrol zamanları
- Lohusalıkta beslenme
- İlaç kullanımı
- Cinsellik
- Duygusal değişim
- Doğumsonu egzersizleri(uygulamalı)
- Sezeryan doğum sonu bakım
- Gebelikten korunma

EĞİTİCİLERİMİZ

Hemşire Arife AYDIN

Gebe Eğiticisi

M. Sc. Bengü AKSOY

Hizmet İçi Eğitim Koordinatörü

Jin. Op. Dr. İbrahim POLAT

Kadın Doğ. Danışman Doktoru

Psikiyatrist Dr. Dilek YEŞİLBAŞ

Psikiyatri Danışman Doktoru

Spor Hekimi Şefika KIZILTOPARK

Gebe Egzersizleri Danışman Doktoru

Uzm. Dr. Tuğba Erener ERCAN

YD Bakımı Danışman Doktoru

Diyet Uzmanı Özlem İŞÇİ

Beslenme Danışmanı

Ebe Seniha UZUN

Aile Planlaması Eğiticisi

“MUTLU GEBE” GEBELİK OKULU HER ÇARŞAMBA SAAT 13.00-16.00 SAATLERİ ARASINDA ZEMİN KAT 4. KORİDORDA YAPILMAKTADIR. KATILIM ÜCRETSİZDİR.

Randevu Tel: 0 212 404 15 00/1712(saat:08.00-09.00 arasında randevu verilecektir, ayrıca 2. Kat gebe polikliniği ve gebe sekreterliğinden şahsen başvuru ile randevu verilmektedir.)