



A Perinatus Alapítvány programjai a Születés hete rendezvénysorozaton

2011 május 1-8.

A részvétel a teljes programon ingyenes

2011. május 1. vasárnap

Úgy szülünk, ahogy születünk?

12 éve dolgozom a születés élményének feldolgozásával. Egyre többször tapasztalom, hogy saját születésünk befolyásolja gyermekünk születését. Nőként ez azt is jelenti, hogy saját szülésünk előtt érdemes foglalkoznunk saját születésünk történetével. Különösen akkor rajzolódnak párhuzamok, ha traumatikus, nehéz pillanatai ezek életünknek. A csoporton ezeket az összefüggéseket tárjuk fel. Lehetőséget nyújtunk a résztvevőknek saját élményeik feldolgozására is.

A csoport zártkörű, sajátélményű, előzetes jelentkezés szükséges.

Vezetője: Orosz Katalin, klinikai szakpszichológus, transzperszonális terapeuta

Létszám: max. 15 fő

Jelentkezés: Csizék Zsuzsanna, perinatus@perinatus.hu, 30/709-0277

Helyszín: Perinatus Alapítvány, 1061 Budapest, Hegedű u. 9. fszt. 1. 14-es kapucsengő

Időpont: 2011. május 1. 10:00-17:00

2011. május 2. hétfő

Perinatus Barlang

Akik az anyákat támogatják a szülés útján – A család és a segítők

Nováky Rita bába előadása

A szülésnél évezredek óta kísérők segítik az asszonyokat a vajúdás-szülés útján. Ezen az úton az anyának nem kell egyedül lennie, mindig van, akibe kapaszkodhat, akivel össze tud nézni, aki segíti a testét lelkét. Különböző korok, különböző kultúrák más és más segítőköt állítottak a vajúdok mellé. Előadásomban végignézzük a mostani helyzetet és gyakorlatot.

Helyszín: Perinatus Alapítvány, 1061 Budapest, Hegedű u. 9. fszt. 1. 14-es kapucsengő

Időpont: 2011. május 2. 18:00-20:00

2011. május 3. kedd

SZÜLÉSEM TÖRTÉNETE – ahogy én megéltem

”Szülésünk története egyike a legmaradandóbb emlékeinknek. Sokakban az idő múlásával sem halványodik. Bizonyos részletek kiemelkednek, míg mások átszíneződnek, érthetőbbé válnak. Ami talán ennél is fontosabb, hogy érzelmileg mindig megérintenek. Legyen a szülés közeli, vagy akár távoli élményünk,

emlékezünk. De mit tegyünk, ha nem úgy alakult, ahogy szeretttük volna, ahogy készültünk rá, ha bizonyos részletek fájdalmasak, érthetetlenek, és akár évek múlva is váratlanul felidéződnek?"

Beszélgető kör szülésünk fontosságáról, az élmény feldolgozásának és gyógyításának lehetőségeiről, születésünk és szülésünk kapcsolatáról.

A beszélgetést kísérik: Nováky Rita, bába
Csizék Zsuzsanna, mentálhigiénés szakember,

Helyszín: Perinatus Alapítvány, 1061 Budapest, Hegedű u. 9. fszt. 1. 14-es kapucsengő

Időpont: 2011. május.3. 9:30-12:00

GÖMBÖLYÖDŐ Babaváró klub

Kötetlen találkozásra, együttlétre hívjuk a kismamákat, akik szívesen beszélgetnének a várandósság örömeiről és nehézségeiről, a testi-lelki változásokról, a kapcsolatok átalakulásáról. Klubunkban lehetőség nyílik olyan témák megvitatására is, amelyekről más közegben nehéz beszélni, kérdezni.

A Gömbölyödő Klubban a közösségi együttlét, a családi hangulatú beszélgetés segíthet a szorongás oldásában, a várandósság időszakának kiteljesedett megélésében, a szülésre hangolódásban és abban, hogy a kismamák személyes igényeiket követve, azokra ráhangolódva felkészüljenek a gyermek fogadására, a vele való találkozásra. Mindez erőforrásként a szülés utáni kezdeti időszak nehézségeit is könnyebbé teheti.

A klubba nagyobb gyermeket is lehet hozni.

Háziasszonyok:

Szénási Kornélia, pszichológus

Máriás Petra, családterápiás tanácsadó

Helyszín: Perinatus Alapítvány 1061 Budapest, Hegedű u. 9. fszt. 3. 14-es kapucsengő

Időpont: május 3. kedd 10:00-11:30

Előzetes bejelentkezés nem szükséges, a részvétel ingyenes.

Anyá lettem, hol a helyem? Beszélgetéssel egybekötött előadás

A gyermek születését követően hamar elérkezik egy család életében az az idő, amikor felmerül a kérdés, meddig maradjon otthon az édesanya. A döntés szinte mindig nehéz, dilemmákkal teli.

Ha jobban szemügyre vesszük, kiderül, nem az az igazi kérdés, mikortól és mennyit dolgozzon az anya, hanem az, hogyan hat távolléte, elfoglaltsága a kisgyermekre, a családi életre, s mindezt miként éli meg ő maga. Fontos továbbá azt is látni, hogy a döntésben az aktuális helyzeten túlmutató szempontok is szerepet kapnak. Ilyen lehet például a hozott családi minta, a szülők tudatos és tudattalan elvárása önmagával illetve egymással kapcsolatban, a társadalmi elvárás ill. trend: milyen az ideális anya/nő, s nem utolsó sorban az, hogy milyen ismeretekkel rendelkezik a szülőpár a gyermek fejlődéséről, igényeiről és az anyában végbemenő pszichés átalakulásról. Mindezek észrevétlenül befolyásolják az anya munkavállaláshoz való viszonyát.

Elsősorban az a fontos, hogy döntésünket úgy hozzuk meg, hogy azt követően jó lelkiismerettel, belső nyugalommal, aggodalmak és büntudat nélkül viszonyuljunk hozzá.

Az előadásban és az azt követő beszélgetés során megvizsgáljuk, hogy az anya munkavállalásában a gyakorlati, nyilvánvaló szempontokon kívül milyen más tényezők jelennek meg. E folyamatok felismerése segíthet a döntésben vagy annak mélyebb megértésében és felvállalásában.

Előadók: Gózon Elisseev Gergely és Pátrovicsné Juhász Krisztina

Időpont: 2011. május 3. kedd 17:30-19:00

Helyszín: Perinatus Alapítvány, 1061 Budapest, Hegedű u. 9. fszt. 1. 14-es kapucsengő

A részvétel díjtalan, előzetes jelentkezés nem szükséges.

2011. május 4. szerda

Tények és tévhitek a szoptatás körül

Beszélgető kör a szoptatásról

Vezeti: Gitidisz Krisztina, védőnő, IBCLC laktációs szaktanácsadó, babamasszázs oktató

Időpont: 2011. május 4. szerda 10:00-11:00

Milyen érzés lehet hordozni? Próbáld ki!

Próbahordozás

Vezeti: Mády Anna, gyógypedagógus, korai fejlesztő, baba- és gyermekhordozási tanácsadó

Időpont: 2011. május 4. szerda 11:30-12:30

Háziasszony: Nováky Rita, baba

Helyszín: Perinatus Alapítvány, 1061 Budapest, Hegedű u. 9. fszt. 1. 14-es kapucsengő

A részvétel díjtalan, előzetes jelentkezés nem szükséges.

Kúszó-mászó

Csecsemők és kisgyermek mozgásfejlődését kísérő és segítő program

A magzati és csecsemőkor mozgások nem csak azért fontosak, hogy a gyermek idővel megfelelő mozgásügyességgel rendelkezzen, hanem értelmi, érzelmi és szociális fejlődése szempontjából is jelentős szerepet játszanak.

A mozgások időbelisége, sorrendisége mellett azok minősége is fontos, mivel a korábban megjelenő mozgásminták képezik a következők alapját – például a fejfordítás meghatározó eleme lesz a hasról hátra fordulásnak, majd a gurulásnak, később a mászásnak, és végül a járásnak.

A kiscsoportos foglalkozás során a csecsemőkor mozgásfejlődéssel, az egyes mozgásminták jellemzőivel, részleteivel foglalkozunk és rátekintünk arra is, hogyan hatnak a gyermek érzelmi és szociális fejlődésére. Megismerkedünk továbbá olyan gyengéd, egyszerű fogásokkal, melyekkel az esetleges kisebb elakadásokban segíthetünk babánknak. Ilyen lehet például a fektetési helyzet kialakítása, támasz adása, speciális érintések vagy simogatás.

Időpont: 2011. május 4. szerda 9:30-10:30 és 10:30-11.30

A foglalkozást Kálmán Ferenc vezeti

Asszisztens: Pátrovicsné Juhász Krisztina

Helyszín: Perinatus Alapítvány, 1061 Budapest, Hegedű u. 9. fszt. 1. Kapucsengő: 14.

A programon való részvétel ingyenes, azonban előzetes jelentkezés szükséges.

Érdeklődés, jelentkezés:

Pátrovicsné Juhász Krisztina, 30/9557 884 juhasz.krisztina19@gmail.com

2011. május 5. csütörtök

ÖSSZHANG – Együtt a más-állapotban

Az „Összhang – Együtt a más-állapotban” csoportunkat azok számára indítjuk, akik szeretnék a gyermekvárás más-állapotát a mindennapokban is megélni. Érzelmileg mélyebben ráhangolódnának babájukra, és tudatosan szeretnék gondozni a várandósság időszakában felmerülő helyzeteket. A gyermekvárásnak az is része, hogy a kismama az örömteli tapasztalatok mellett teret tudjon engedni a nehezebb érzéseknek, gondolatoknak, esetleg felmerülő félelmeknek is. Ez a fajta tudatosság segíthet abban, hogy szorosabb köteléket alakítson ki érkező babájával, ami jelentősen megkönnyítheti a szülés-születés folyamatát és a gyermekágy időszakát is.

A relaxáció elsajátítására és gyakorlására nagyban építő csoport bemutatkozó alkalmán beszélgetünk a várandóssággal és szüléssel kapcsolatos kérdésekről, a gyakorlatok során pedig a résztvevők ízelítőt kaphatnak abból, hogyan tapasztalhatják meg és mélyíthetik el babájukkal a kapcsolatot és együttműködést.

Időpont: 2011. május 5., 16:30-19:00 óra

Helyszín: Perinatus Alapítvány, 1061 Budapest, Hegedű u. 9. fszt. 1. 14-es kapucsengő

Csoportvezetők:

Máriás Petra családterápiás tanácsadó

Szénási Kornélia pszichológus

Hoznivalók: kényelmes ruházat, füzet, íróeszköz

Maximális létszám: 8 fő

Jelentkezés és további információ:

Szénási Kornélia, 30/270-3751, szenasi.nelli@perinatus.org

2011. május 6. péntek

Játékos mesélés a születésről

A játékos foglalkozásra óvodás korú gyerekeket és a szüleiket várom szeretettel. Mesélek a születés csodálatos természetéről, bemutatom ezt a folyamatot egy rongybabán, majd ezt követően a gyerekek a szervezők által biztosított felügyelet mellett játszhatnak, miközben a szüleikkel folytatjuk tovább a beszélgetést arról, hogy

- miként oldódhatnak saját gátlásaink – ha vannak – a szexualitás és a szülés-születés témája kapcsán?
- mit tehetünk mi felnőttek annak érdekében, hogy a gyerekeink tudatosan felkészült, jól informált és kompetens szülőkké váljanak?
- hogyan lehetünk gyermekeink valódi, hiteles és kompetens segítő partnerei a zökkenőmentes, szexuális zavarok nélküli felnövekedésben?
- hogyan készülhetnek már óvodás koruktól az anyává és apává válásra, hogy az élet természetes körforgásának könnyed örömmel lehessenek részesei?

A programot vezeti: Novák Julianna, tanító, dúla, szülésfelkészítő

Időpont: 2011. május 6. péntek 10:00-12:00

Helyszín: Perinatus Alapítvány, 1061 Budapest, Hegedű u. 9. fszt. 1. 14-es kapucsengő

Előzetes jelentkezés nem szükséges.

A SZÜLÉS MINT BEAVATÁS

előadás és beszélgetés

Az anyává válás, mint minden nagy változás bizonytalanságot hordoz magában, ezért nehézséget jelenthet. De vajon mik azok a segítő impulzusok, amik lehetővé teszik, hogy ez a drasztikus átalakulás még idejében megtörténhessen? Milyen megoldásokat kínál erre a természet és milyen eszközökkel élhetünk mi, emberek?

A programot vezeti: Vadovics Anna

Időpont: 2011. május 6. péntek 14:00-15:30

Helyszín: Perinatus Alapítvány, 1061 Budapest, Hegedű u. 9. fszt. 1. 14-es kapucsengő

Beszélgetéssel egybekötött filmvetítés

Kórházban háborítatlanul

A programot vezeti: Novák Julianna

Időpont: 2011. május 6. péntek 16:00-18:00

Helyszín: Perinatus Alapítvány, 1061 Budapest, Hegedű u. 9. fszt. 1. 14-es kapucsengő

2011. május 7. szombat

Gondolatok a kötődésről

Időpont: 2011. május 7. szombat 10:00-13:00

10:00-11:00

Az első órák jelentősége a szoptatás és a kötődés szempontjából

Előadó: Gitidisz Krisztina, védőnő, IBCLC laktációs szaktanácsadó, babamasszázs oktató

11:00-12:00

Hordozásra születik

Előadó: Mády Anna, gyógypedagógus, korai fejlesztő, baba- és gyermekhordozási tanácsadó

12:00-13:00

Mit tud a magzat?

Néhány évtizeddel ezelőtt még azt gondolták, hogy a magzat nem érez és nem érzékel semmit, az újszülött is csak egy "zúgó, vibráló, zűrzavaros" világot észlel maga körül. Ma már egyre többet tudunk meg arról, milyen kognitív képességekkel rendelkezik a magzat, mit és hogyan érzékel, és mindez hogyan alakítja testi-lelki fejlődését.

Előadó: Szénási Kornélia, pszichológus

Helyszín: Perinatus Alapítvány, 1061 Budapest, Hegedű u. 9. fszt. 1. 14-es kapucsengő

Gondolatok a császármetszésről

Időpont: 2011. május 7. szombat 14:00-17:00

14:00-15:00

"Császárnők" - Szülés császármetszés után

Előadó: Dr. Rákócziné Krämer Ágnes, szülésznő, perinatális szaktanácsadó, laktációs szaktanácsadó (IBCLC)

15:00-16:00

Császármetszés - tényleg a legbiztonságosabb módja a születésnek? - emberi és társadalmi tényezők, melyek ehhez a tévhithez vezetnek.

Előadó: Dr. Ujvári Attila, szülész-nőgyógyász

16:00-17:00

A szoptatás kezdete császármetszés után

„Császármetszés után is lehet, sőt érdemes is minél hamarabb szoptatni. Segítségre lesz szüksége ebben az édesanyának, hiszen nem kelhet fel, nem mozoghat. Ki segíthet? Milyen segítségre lesz szükség? Mit várhatunk a kisbabától, aki a mütőben született? A bőrkontaktus a babával, az igény szerinti szoptatás ilyenkor is működhet. A cumisüveg és a tápszeres pótlás elkerülése nem lehetetlen, mindez azonban szervezést, türelmet és nagy kitartást kíván. Min múlhat, hogy a szoptatás kezdete kudarc lesz-e, avagy siker? Keressük meg a válaszokat.”

Werner Katalin, laktációs szaktanácsadó (IBCLC)

Nyitott Kapuk – igyon egy teát a Perinatus Alapítvány szakértőivel

Időpont: 2011. május 7. szombat 18:00-20:00

Résztevők: Szénási Kornélia pszichológus, Máriás Petra családterápiás tanácsadó, Csizék Zsuzsanna mentálhigiénés szakember, a Perinatus Alapítvány ügyvezetője,

2011. május 8. vasárnap

Család születik

Beszélgetős csoport várandósoknak és gyermeket tervezőknek

A várandósság idején számtalanszor merül fel bennünk a kérdés: szülőként hogyan tudjuk gyermekünknek megadni mindazt, amire a fizikai gondoskodáson túl valóban szüksége van és amitől boldog, kiegyensúlyozott gyermek s felnőtt lesz majd.

Gyakran már a gyermekvárás előtt megfogalmazzuk, milyen szülők szeretnénk lenni, hogyan fogunk különböző helyzetekben viselkedni. De vajon mitől függ, mit tartunk fontosnak és „jónak”? Mi minden befolyásolja a családról alkotott képünket, a gyermekneveléssel kapcsolatos elképzeléseinket, választásainkat és azt, hogy mindezt később mennyiben tudjuk következetesen megvalósítani.

E kérdések körbejárása mellett rátekinünk a szülés és a gyermekágyi időszak lelki történéseire.

Beszélgetünk arról, mire van szüksége az édesanyának, a kisbabának és az édesapának a szülés-születés során, mit tehetünk az újszülött és az édesanya testi-leki egészségéért a szülést követő hetekben, s hogy a testi regenerálódáson túl mi a jelentősége a gyermekágyi időszaknak.

A csoportban ezeket a családdá válás szempontjából kiemelkedően fontos folyamatokat tekintjük át.

Csoportvezetők:

Gózon Elisseev Gergely és Pátrovicsné Juhász Krisztina

Időpont: 2011. május 8. vasárnap, 10:00-17:00

Helyszín: Perinatus Alapítvány, 1061 Budapest, Hegedű u. 9. fszt. 1. 14-es kapucsengő

Érdeklődés, jelentkezés:

Gózon Elisseev Gergely, gergely.gozon@gmail.com, 20/514 9576

Pátrovicsné Juhász Krisztina, juhasz.krisztina19@gmail.com, 30/9557 884

A csoportra párban és egyénileg is lehet jelentkezni.

A programon való részvétel ingyenes, azonban előzetes jelentkezés szükséges.