

## ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΘΗΛΑΣΜΟΥ ΚΑΙ ΨΥΧΟΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ



1°

Να υπάρχει γραπτή πολιτική και η πολιτική αυτή ν'ακολουθείται απ' όλους τους φορείς του Μαιευτηρίου, που ασχολούνται με την φρονιάδα του νεογέννητου.



2°

Οι φορείς να εκπαιδεύονται ώστε να γίνουν ικανοί να εφαρμόσουν την πολιτική αυτή.



3°

Να ενημερώνονται όλες οι μητέρες για τα πλεονεκτήματα του μητρικού θηλασμού.



4°

Ο θηλασμός να αρχίζει το πρώτο ημίωρο μετά τον τοκετό.



5°

Οι μητέρες να εκπαιδεύονται στην τέχνη του θηλασμού.



6°

Στο νεογέννητο να δίνεται μόνο μητρικό γάλα, ούτε υγρά ούτε συμπληρώματα.

# 10 βήματα για επιτυχή μητρικό θηλασμό!



7°

24 ώρες το 24ωρο το νεογέννητο δίπλα στη μητέρα του.



8°

Ελεύθερος και απεριόριστος θηλασμός.



9°

Να μη δίνονται πιπίλες στα παιδιά που θηλάζουν.



10°

Να ιδρυθούν ομάδες υποστήριξης του μητρικού θηλασμού.



### Ημερομηνίες και θεματικές ενότητες

**11/12/15:** Γνωριμία ομάδας-Συμβουλευτική-Επικοινωνία-Βιωματική προσέγγιση

**15/1/16:** Προγεννητική αγωγή-Προετοιμασία γονεϊκότητας

**12/2/16:** Θηλασμός (πως-πότε-γιατί- προβλήματα-υποστήριξη-σωστή στάση σώματος-ασκήσεις)

**4/3/16:** Ψυχοπροφύλαξη.Εισαγωγή-τρόποι-αναγκαιότητα-εναλλακτικές

**8/4/16:**Βιωματική προσέγγιση

**20/5/16:**Η τεχνική της χαλάρωσης

**10/6/16:**Απολογισμός- Χρήση ερωτηματολογίων

Τα μαθήματα θα γίνουν στο Αμφιθέατρο του Θεαγνείου, Ημέρα Παρασκευή και ώρες 5.00-7.00 μ.μ.

Επ. Υπεύθυνη εργαστηρίου: Ντούλα Μαρία