

# Születés Hete

2017. május 1-7.

Kolozsvár

## HELYSZÍN: Életfa Családsegítő Egyesület székháza

(Bdul 21. Decembrie 1989/Magyar u. 78 sz.)

### Május 1, hétfő

11 óra

#### Születés Hete megnyitó

#### Családos majális, piknik

Egy családos és családias alkalom, amely keretén belül megnyitjuk a rendezvényt, a hagyomány szerint kiegészítjük a születésfalat a tavalyi alkalom óta született babák plakettjeivel, majd ezt követően ki-ki leterítheti a pokrócát, előveszi elemózsiáját. Majálisozzunk a város szívében, együtt, egyszerűen, kényelmesen!

### Május 2, kedd

10 óra

#### Hozzátáplálásról egyszerűen

Hogyan lehet elvesztődni a táblázatokban, szabályokban és kínálatokban és közben elfeledni, ami tényleg fontos. Receptbemutatóval és közös készíttetéssel!

**Kováts Gizella** - dietetikus, Kolozsvár

12 óra

#### Várandósmasszázs

Ha fáj a hátad, eldagadt a lábad, ha begörcsölt a vállad és sajog a derekad az egyre nehezedő pocaktól vagy éppen a szoptatástól, akkor gyere el és próbáld ki a speciális masszázst, ami kimondottan neked szól. A masszázs lényege a felrissülés és kényeztetés. A pocakot nem érintem. Várlak szeretettel.

**Szócs Kinga Zsófia** - pszichológus, dúla

17:00

#### Babahordozás workshop

Kötetlen, interaktív bemutatóra várunk mindenkit, aki a babahordozással közelebbről szeretne megismerkedni. Aki még nem hordoz, itt tájékozódhat a lehetőségekről, aki nehézségekbe ütközött, megoldást kaphat, aki pedig már aktív hordozó, újdonságokat találhat, tapasztalatot (és akár hordozót is) cserélhet más anyukákkal.

**Patrubány Csilla** – Mamagoló, hordozási tanácsadó, Kolozsvár

### Május 3, szerda

10 óra

**Legyen több tejem!**

Arról fogunk beszélni, hogy:  
milyen technikákkal növelhető a tejhozam,  
mire érdemes szoptatás alatt figyelni, hogy kellő mennyiségű tejet termeljünk,  
honnan tudjuk, hogy jól lakott-e a babánk,  
mit kell tudni a tejszaporító étrendkiegészítőkről.

**Bokor Zsuzsa** - LLL tanácsadó jelölt, Kolozsvár

**11 óra**

### **Szülőlabda workshop**

A szülőlabda a legjobb társ lehet a várandósság és vajúdás idején: segít formában maradni, egészséges és kényelmes ülőalkalmatosság, hatékony fájdalomcsillapító eszköz a szülésnél, és majd utána is használható. A kisbabák szeretik a rugózást és a labdán való ringatózást. A labda biztonságos használata könnyen és gyorsan elsajátítható, használati módjai pedig szinte végtelenek. Az alapvető pozíciókat mutatja be ez a workshop.

**Deák Zsófi** – szülésfelkészítő, dúla

**16 óra**

### **Biztonság és bizalom**

#### **Orvos - kismama - kisbaba kapcsolatának kulcskérdései**

Szülés alatt az anya, a család, a biztonságot keresi. Szeretnénk magunkat és a babánkat egyaránt jó kezekben tudni, a választott szakemberrel bizalmi viszonyba kerülni a várandósság ideje alatt. Arra voltunk kíváncsiak, hogyan alakulhat ki ilyen viszony, milyen buktatókkal találkozhatunk, illetve milyen hatással lehet magára a szülés folyamatára. Szülés után pedig aranyat ér az aranyóra. Van rá nálunk lehetőség?

**Dr. Bartók Ildikó** – szülész-nőgyógyász főorvos, Kolozsvár

**Dr. Vitus Annamária** - gyermekorvos, Kolozsvár

**17:30**

### **Gyermekvállalás és szülés 35 fölött**

35 év fölött gyermeket vállalni - akár első, akár többedik babára készülni - nem ritka már. Mégis sok ijesztgető, vészjósló megjegyzés érkezik környezetünkből, ha nem 18 évesen kerekedik a pocak. Utánajárunk, hogy mi igaz és mi nem ezekből a véleményekből, a szakember segítségével vizsgáljuk a tényeket, összevetve a tudomány álláspontját az egyéni tapasztalatokkal.

**Dr. Zsigmond István** – szülész-nőgyógyász főorvos, Kolozsvár

## **Május 4, csütörtök**

**10 óra**

### **Kangatraining bemutató**

A Kangatraining Európa első számú pre- és poszt-natális regenerációs mozgásprogramja, egy egyedülálló edzés jövődöbéli anyáknak, édesanyáknak, és megnyugtató érzés a babáknak! A Kangatraining olyan mozgásforma, mely megdolgoztatja a szív- és érrendszert, fejleszti az állóképességet, a rugalmasságot, növeli az izomtömeget, az erőt. A gátizomzat és a has izmainak regenerációja, helyes edzése itt kiemelt figyelmet kap. A PreKanga a várandósság 8-12 hetétől, szülésig gyakorolható, míg a Kangatraining, szülés után levő 6-10. héttől kezdhető.

**Boros Adél** – Kangatraining oktató

**11 óra**

**PreKanga bemutató**

**13 óra**

**Várandósság - Szülés: Felkészülés az anyaságra, nővé válásra?**

9 hónap. Egy folyamat, egy út amely sok mindenre felkészíthet: befele fordulásra, felelősség vállalására, női mivoltunk új arcára. De vajon elég-e ez a 9 hónap, hogy anyává váljunk? Vajon mi szükséges még? Egy beszélgetésre hívlak meg. Gondolkozzunk együtt ezen, mi nők.

**Szőcs Kinga Zsófia** - szülésfelkészítő, dúla

**16 óra**

**Otthon szülni, otthon születni**

Valamikor, nem is olyan régen, a szülés-születés a családé volt, otthon – a mindennapok közegében történt. Mára ez javarészt a kórházba költözött. Vannak viszont esetek, amikor akarva vagy akaratlanul, manapság is szülei saját otthonában látja meg a napvilágot egy-egy kisbaba. Mi készíti 2017-ben otthon szülésre a nőket? Tervezik vagy csak úgy sikerül? Összehívtuk az elmúlt években Kolozsváron és környékén otthon szült anyákat, hogy ki-ki elmesélhesse történetét.

**Házigazda: Deák Zsófi** – otthon szült anya, dúla

**17:30**

**Pár-bajok** - Párkapcsolati változások a gyermek születése utáni időszakban

A gyermek születése a pár életében az egyik legfontosabb, legszebb időszak. Ugyanakkor a párkapcsolat egyik legnagyobb próbatétele is. A "mi ketten"-ből három (négy) lesz, a szerelmespárból szülőpár, és néha a két szerep összeütközésbe kerül egymással, egyik a másik rovására mehet.

Mik ennek az okai? Meg tudjuk-e oldani a felmerülő problémákat? Hogyan egyeztetjük össze a szülői és a párkapcsolati szerepeket? Sikerül-e a pár mindkét tagjának szülővé válni?

Megváltozott a szexuális élet. Így is marad? Jut elég idő egymásra?

Tud-e az anya időt szánni magára, a barátaira, a gyermeknevelésen kívül más

tevékenységekre? Mennyire vonódik be az apa a gyermeknevelésbe?

Ezekre a kérdésekre keressük a választ a csütörtöki beszélgetésen.

**Deme Ilona** - pszichológus

**Május 5, péntek**

**10 óra**

**LoveYourBelly bemutatóóra**

Várandósság során szétnyílt hasizom (Rectus diastasis) esztétikai/egészségügyi problémája, tünetek, kiváltó okai és megoldások. A LoveYourBelly Hasizomfejlesztő- és regeneráló módszer bemutatása és hasvizsgálat.

Virág Irén - testnevelő szakos, LoveYourBelly módszer oktató

**11:30**

### **Mozgásfejlesztő mondókás babatorna**

A 3-18 hónapos kor közötti babák és szülei számára nyújt lehetőséget kipróbálni, hogyan gyakorolhatja játékosan a korának megfelelő mozgásmintákat a baba (fejemelés, forgás, kúszás, mászás, felülés, járás), hogyan segítjük a fejlődésében soron következő mozgásforma kialakulását. Mindvégig mondókák, dalok, ringatók kényeztetik a kicsiket.

**Kincses Katalin** - gyógytornász

**Szabó Kinga** - játszóházvezető

**16 óra**

### **Másállapotot a szülészetben! mozgalom ismertetője**

(román nyelvű fordítással)

A civil mozgalom célja, hogy változásokat érjenek el a magyarországi szülészeti ellátásban. Céljuk, hogy a futószalag helyett, személyre szabott, az anya döntéseit tiszteletben tartó, nőközpontú és jó gyakorlatokon alapuló, emberközeli ellátásban részesüljön minden anya, bárhol és bárkivel is szüljön ma Magyarországon.

**Keszler Viki** - a mozgalom aktivistája, Budapest

**HELYSZÍN: Báthory-líceum díszterme**

(Kogălniceanu/Farkas u. 2. sz)

**17:30**

### **A bábai várandósgondozás/Rolul moașei în îngrijirea perinatală**

(román nyelvű előadás)

Irina Popescu (független) bábaként küzd azért, hogy az anyák a kórházi szülés során pozitív szülésélménnyel maradhassanak, fontos szerepet játszik a bábák szülés során betöltött szerepének helyreállításában. Megosztja velünk a természetes szülések során szerzett tapasztalatait, beszámol a hazai születésházak létrehozásának lehetőségéről, a konstancai megvalósításáról, valamint arról, hogy a törvénykezésben milyen módosítások szükségesek ahhoz, hogy a baba részt vehessen a várandósok gondozásában a fogantatástól a gyermekágyi ellátásig.

**Irina Popescu** - bába, a romániai Független Bábák Egyesületének alelnöke, Bukarest

**HELYSZÍN: Báthory-líceum díszterme**

(Kogălniceanu/Farkas u. 2. sz)

## **Május 6, szombat**

### **Jókai Mór Emlék- és Teljesítménytúra**

A babatúra helyett az alábbi lehetőséget ajánljuk idén a családoknak: Huszadik alkalommal hirdeti meg az Erdélyi Kárpát Egyesület – Kolozsvár 1891 a Jókai Mór Emlék- és teljesítménytúráját. Családoknak ajánlott a 10 km-es gyalogos túra a Várfalva–Torockó útvonalon. Bejelentkezni online május 1-ig lehet, további részleteket a benevezési költségekről itt találni: <http://www.ekekolozsvar.ro/jokaigyalogos/>

**Május 7, vasárnap**

**10 óra**

Anyák napi istentisztelet az  
Evangélikus templomban

## **KÓRHÁZLÁTOGATÁSOK**

**Május 2, kedd**

**I-es szüléset**

(jelentkezés Szócs Kinga Zsófiánál, a s\_kinga@yahoo.com e-mail címen)

**Május 3, szerda**

**Gynia Szüléset-nőgyógyászat magánkórház**

(jelentkezés Boros Noéminél, a borosnoemi@yahoo.com e-mail címen)