



## İzmir Özel Can Hastanesi Gebe Okulu

Gebelik süreci ve emzirme dönemi bir kadının hayatındaki en güzel evrelerden bir tanesidir. İzmir Özel Can Hastanesi Gebe Okulu olarak amacımız;

Anne/anne adayı ve yakınlarının bu özel dönemine eşlik edip gerçekleştirdiğimiz eğitimlerle anne/anne adayı ve yakınlarının bilgi düzeyini arttırmak ve bilinçlendirmek

Gebeliğini ve doğum sürecini daha kaliteli ve sağlıklı geçirip duygusal ve bedensel yönden doğuma ve doğum sonrasına hazırlamaktır.

Eğitimlerimiz 5 oturum şeklinde gerçekleştirilmektedir.

### EĞİTİM KONULARIMIZ:

#### 1.oturum:

- Amaç ve hedef
- Bebek dostu hastane nedir?
- Gebe okulu nedir?
- Program tanıtımı
- Kitapçıkların dağıtımı
- Gebelik oluşumu
- Gebelikte meydana gelen fizyolojik, psikolojik ve hormonal değişiklikler
- Bebeğin anne karnındaki gelişimi
- Gebelikte bağışıklama
- Tarama testleri
- Risk faktörleri
- Gebelikte kontroller
- Beklenen doğumu hesaplama
- Gebelikte neler yapabilirim?

#### 2.oturum:

- Gebelikte kas-iskelet sistemi
- Gebelikte egzersiz
- Gebelikte beslenme
- Acil durumlar
- Gebelikte babanın rolü
- Doğum çantası hazırlığı

#### 3.oturum:

- Bebek pelvis uyumu
- Doğumda yardımcı kaslar
- Doğumun başlama bulguları
- Doğumda anestezi uygulamaları
- Doğumda müdahaleler
- Doğum tercihleri
- Nefes egzersizleri
- Masaj ve gevşeme teknikleri
- Doğum ağrısı ile başetme
- Doğumda etkin ıkınma
- Cilde uyarı teknikleri • Doğum sonrası egzersiz • Kegel egzersizleri



#### 4.oturum:

- Sağlıklı yenidoğan
- Yenidoğan sarılığı
- Yenidoğan özellikleri
- Yenidoğan tarama testleri
- Yenidoğan aşılama
- Bebek bakım uygulamaları (banyo, giydirme, bez seçimi/değişimi, tırnak kesimi, bebek yatırma, masaj, bebek odası, gaz çıkarma, göbek bakımı)
- Yenidoğanda ilkyardım

#### 5.oturum:

- Anne sütünün önemi
- Emzirme, süt sağma ve meme bakımı
- Tentene temas
- Lohusanın fiziksel ve ruhsal değişimi
- Doğum sonrası kanamalar
- Uterus masajı
- Doğum sonu hijyen
- Normal doğum sonrası bakım
- Sezaryen sonrası bakım
- Doğum sonrası kontroller
- Lohusalıkta sağlıklı yaşam
- Aile planlaması

**\*Eğitimlerimizin bitiminde gebelerimize Katılımcı Belgesi verilmekte ve doğum kliniği ziyareti gerçekleştirilmektedir.**

**\*Hafta içi Pazartesi, Çarşamba, Cuma saat 13:00-15:00 arası Doğum, Doğum Sonu Bakım, Lohusalık Dönemi, Anne Sütü ve Emzirmenin Önemi, Hastanemiz Ve Doğum Kliniği İşleyişi konuları gebe danışmanlığı kapsamında anlatılmaktadır.**

**\*Gebe okulu eğitimlerimiz hastanemiz 4.kat Gebe Okulu eğitim salonunda da Uzman Doktorlar, Ebe, Diyetisyen, Fizyoterapist, Psikolog, Emzirme Danışmanı, Bebek Hemşiresi eşliğinde gerçekleştirilmektedir.**

**\*Gebe okulu eğitimlerine katılım ücretsiz olup, Gebe Okulu Birimi ile görüşmeniz yeterlidir.**

**\*Kaliteli ve sağlıklı bir gebelik, doğum, doğum sonu geçirmeniz ve sağlıklı nesiller yetiştirilmesi adına siz değerli anne adaylarınızı bekliyoruz.**

#### **EĞİTİMCİLERİMİZ:**

Yenidoğan Uzmanı  
Kadın Hastalıkları Ve Doğum Uzmanı  
Bebek Hemşiresi  
Ebe  
Anestezi Uzmanı  
Fizyoterapist  
Diyetisyen  
Psikolog  
Emzirme Danışmanı  
Gebe Okulu Sorumlusu

**Gebe Okulu Sorumlusu / İLETİŞİM:**

Derya TAŞKAN

0232 715 40 00