



GEBE OKULU

Hastanemiz bünyesinde açılan **gebe** okulu, gebeliğin ilk gününden başlayarak **gebelik**, doğum ve doğum sonrası emzirme, bebek bakımı süreçlerini kapsayan bütünsel bir eğitim sürecidir.

Gebe Okulunun Amacı Ne?

Gebe okulları ile anne-baba adaylarının gebelik, doğum, doğum sonrası konularında bilgi sahibi olmaları, bilinçli ve keyifli bir doğum deneyimi yaşamaları, anne-baba adaylarına doğum eylemi, ağrı yönetimi ve yeni rollerin benimsenmesi konusunda bilgi ve beceri kazanmaları amaçlanmaktadır.

Gebe Okulu Eğitimi Hedefi

- Kadınları gebelik, doğum ve doğum sonu döneme fiziksel ve ruhsal olarak hazırlamak,
- Doğumla ilgili korku, ağrı ve gerginlik döngüsünü kırmak,
- Hamilelik süreci, doğum, doğum sonu ve bebek bakımı gibi konularda anne-baba adayını doğru bilgilerle bilinçlendirmek,
- Gebelik, doğum ve doğum sonu süreçlerde gelişebilecek sorunlar ile uygun baş etme yöntemlerini öğretmek,
- Gebelik, doğum ve doğum sonu süreçlerle ilgili durumlarda çiftlerin bilgilenmiş olarak karar vermesini sağlamak ve kendilerine güvenmelerini desteklemek,
- Gebelik ve doğum sonu süreçte, egzersizleri öğretmek ve kurs sonrası egzersize devam etmeleri için desteklemek,
- Doğru ve yeterli bilgi ile normal doğumun doğallığının anlatılması
- Korku yaratan negatif bilgilerin silinmesi
- Normal doğuma götüren kanıta dayalı bilgilerin verilmesi,
- Doğumda yardımcı nefeslerin öğretilmesi,
- Doğumda rahatlatıcı tekniklerin kullanılması
- Anne sütü ve emzirme tekniklerini öğrenmek, pratik yapmak
- Yenidoğan bebeğin bakımı hakkında bilgilenmek, pratik yapmak
- Lohusalık süreci hakkında bilgilenmek
- Doğum sonrası aile planlaması yöntemleri hakkında bilgi vermek



GEBE OKULUNDA EĞİTİMLER:

Gebe okuluna katılmak isteyen gebeler 1.kat kadın doğum polikliniğinin yanında olan Gebe Bilgilendirme Odasında başvuru yapmaktadır. Bireysel Danışmanlık en az 20 dakika, grup eğitimlerinde 1 ders 40 dakika sürmektedir. Grup eğitimlerimiz 4 modülden oluşmaktadır. Eğitimlerini tüm konularında tamamlayan gebelerimize KATILIM BELGESİ verilmektedir.

1.Modül: Gebe eğitiminin amacı, kadın ve erkek üreme organlarının yapısı, çalışması ve gebeliğin oluşumunu, gebelik sürecinde annede oluşan fizyolojik ve psikolojik değişiklikler, annenin yapması gerekenler, gebelikte ilaç, alkol ve sigara kullanımı anlatılır. Aynı zamanda gebelikte seyahat, cinsel yaşam ve çalışma hayatında yapması gerekenler ve önerilerden bahsedilir. Bebeğin Gelişimi, gebelikte yapılması gereken tetkikler, gebelikte izlem, gebelikte beslenme ve dikkat etmesi gerekenler anlatılır.

2.Modül: Doğum çantasında bulunması gerekenler, doğumun başlama belirtilerinden bahsedilir. Doğum sürecinde ve hastanede neler ile karşılaşacaklar ve yapması gerekenler anlatılır. Doğum ağrısı ile baş etme, doğumun evreleri ve yapması gerekenler, planlı ve plansız sezaryenler anlatılır. Hastaneden taburculuk, lohusalıkta dikkat edilmesi gereken noktalar, lohusalıkta görülen psikolojik, fizyolojik değişiklikler ve uyum süreci hakkında bilgi verilir.

Doğum ağrısı ile baş etmede ilaçsız yöntemlerden bahsedilir. Hayal kurması, müzik dinlemesi ve bir noktaya odaklanması anlatılır. Gevşeme teknikleri ile gebelere müzik dinletilerek gevşemeleri sağlanır. Gebelik sürecinde ve doğumda bunu nasıl kullanacağı anlatılır. Doğum esnasında uygulanan tekniklerin ve egzersizlerin yararları anlatılır ve dikkat etmesi gerekenler vurgulanır. Doğumun hangi evresinde hangi solunum egzersizi yapması gerektiği anlatılır. Doğum anında ıkmama sırasında yapması gerekenler mutlaka anlatılır.

3.Seans: Yenidoğan bebeğin bakımı, bebek masajı ve yenidoğan tarama testleri anlatılır. Bebek masajının faydaları, bebek banyosu uygulama için gerekli malzemeler ile anlatılarak başlanır. Maketlerle uygulamalı yapılır. Aynı zamanda ev kazalarını ve yapılması gerekenler hakkında da bilgilendirilir.

4.Modül: Anne sütünün faydaları ve önemi, emzirme teknikleri, meme bakımı ve süt salınımı için gerekli bilgiler, emzirme döneminde beslenme eğitimleri verilir. Relaksasyon danışmanlığı hakkında bilgi verilir. Ayrıca aile planlaması hakkında da bilgilendirilir.

GEBE OKULU EGZERSİZ EĞİTİMİ

20 ve üzeri gebelik haftasında olan, sistemik bir hastalığı olmayan kadın doğum doktorunun onayından geçen ve gebe okuluna katılmak için onay veren gebeler alınır.

Gebelikte yapılması **gereken egzersizlerin** faydaları ve dikkat edilmesi gerekenler anlatılarak başlanır. Isınma egzersizleri, kegel egzersizleri, pelvisi hareket ettiren egzersizler, germe egzersizleri, sırt egzersizleri, göğüs ve boyun egzersizleri, karın kas gücünü arttıran egzersizler, bacak ve ayak egzersizlerinden bahsedilir. Evde fırsat buldukça uygulamaları önerilir.



İLETİŞİM

Adres

Gaziantep Sehitkamil Devlet Hastanesi
Pir Sultan Mah.Çetin Emeç Cad. Sehitkamil / Gaziantep

Gebe Eğitim Ve Egzersiz Odası: Zemin Kat, Protokol Girişi

Gebe Danışma : Kadın Doğum Poliklinikleri 1. Kat

Telefon

0342 324 67 67 **Dahili:** 1261