

Nestlé Baby & me webhelyen lett közzétéve (<https://www.nestlebaba.hu>)

[Kezd?lap](#) > Milyen szülésre felkészít? tanfolyamok közül választhatok?

Cikk megosztása

X



Milyen szülésre felkészít? tanfolyamok közül választhatok?

Szeretnél felkészülni a szülésre, és bár tudnád, miben különböznek egymástól a különféle módszerek? Segítünk - összeszedtük neked a legismertebbeket.

<https://www.nestlebaba.hu/milyen-szulesre-felkeszito-tanfolyamok-kozul-v...> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Milyen szülésre felkészít? tanfolyamok közül választhatok?

Szeretnél felkészülni a szülésre, és bár tudnád, miben különböznek egymástól a különféle módszerek? Segítünk - összeszedtük neked a legismertebbeket.

2016/08/12 15:51

- ^[5]
- [Nyomtatás](#) ^[1]
- [Megosztás](#)

Olvasd már a szülésfelkészítő tanfolyamokról? Jóga, haptonómia, aquanatal, Watsu, szofrológia, zenés szülésfelkészítő, konzultáció dúlával, kórházi eladássorozat... nem egyszer köztük megtalálni azt, ami hozzád a leginkább illik. Megpróbálunk segíteni neked a különféle lehetőségek bemutatásával, hogy könnyebb legyen választanod – hogy felkészülten, magabiztosan várd a kisbabád érkezését azon a bizonyos nagy napon.

Jóga várandósoknak – test és lélek felkészítése

A kismamáknak szóló jógaórák a testi, lelki és mentális egyensúlyról szólnak, speciális gyakorlatokkal és lélegzőtechnikákkal, amelyek segítenek neked a várandósság és a szülés alatt. A várandósjóga egyaránt koncentrálna a test változásaira – segít a tartásjavításban, szülési testpozíciók megismerésében, felkészít a szülésre gátizomtornával és célzott gyakorlatokkal - és a lélek gondozására a relaxáció elsajátításával, a befelé figyelés

fejlesztésével, a szülést megkönnyíti? tudatállapot el?segítésével.

Haptonómia – kapcsolat hangokkal és érintéssel

A haptonómia segítségével már a várandósság alatt is kapcsolatba léphetsz kisbabáddal, s?t, nemcsak te: ezzel a módszerrel az apának is fontos szerep jut. Az érintés és a hangok el?segítik a kommunikáció kialakulását a baba és a szül?k között, a szüléshez pedig mély érzelmi töltetet ad. A leendő apa nemcsak jelenlétével segít a kismamának, hanem olyan mozdulatokat is tanul, amelyekkel értékes támogatást tud adni a nehéz pillanatokban. Ez a módszer túlmutat a szülésre való felkészülésen, mivel hozzájárul a baba és szülei kapcsolatának fejl?déséhez a szülést követ?en is.

Aquanatal – felkészülés a víz világában

A várandósság idején vízben végzett tornagyakorlatok rendszerét Marina Alzugaray, egy Amerikában él? szülésszn? fejlesztette ki több mint tízéves kutatómunka eredményeként. Marina táncoktatóként és szüléskísér?ként dolgozott Kaliforniában, emellett pedig delfinekkal úszott az óceánban. Ezen élményei hatására fejlesztette ki az aquanatal módszerét, amely ötvözi a vízi fitneszt és a szülésre való felkészítést, a vajúadás, szülés során el?forduló testhelyzetek modellezésével, speciális légzéstechnikával, tánccal, vizualizációval, hangokkal, relaxációval és jógával.

Watsu – vízi meditáció

A kismama Watsu egy Magyarországon még kevésbé ismert, relaxációs mozgásterápia, melyet el?szeretettel alkalmaznak szülésre felkészít? tréningként is, rendkívüli hatása miatt. A Watsu a water (víz) és shiatsu (japán masszázstechnika) szavak ötvözéséb?l keletkezett mozaikszó, Harold Dull alkotta meg, az 1980-as évek végén. Japánban végzett tanulmányai révén rájött arra, hogy a zen shiatsu (japán masszázstechnika) során alkalmazott nyújtásoknak sokkal intenzívebb a hatása, ha kellemesen meleg vízben végzik a gyakorlatokat. A mély, meditatív állapotban a leendő anyák összekapcsolódhatnak magzatukkal, ez a folyamat pedig eredményesen segít a szülésnél, kés?bb pedig pozitívan hat kapcsolatukra. A Watsu által a kismamák megtapasztalhatják a testükben végbemen? változásokat [6], ugyanakkor megszabadulnak a stresszt?l, az ártó gondolatoktól, félelmekt?l.

Szofrológia – szülésfelkészítés stresszoldással

A szofrológia a lelki harmónia megteremtését t?zi ki célul - eredményes stresszkezelési mód és hatékony szülésre felkészít? módszer egyben. Az elsajátított relaxációs gyakorlatokkal képes leszel lazítani, békességben készülni az új életre, és megtanulsz az érzelmeiden uralkodni, legyen az fájdalom, szorongás vagy félelem. Maga a módszer az álom és az ébrenlét közötti fázisba juttatja el a kismamát. Ez az állapot lehet?vé teszi, hogy jobban tudjon önmagára és a babára koncentrálni, mozgósítja a pozitív, gyógyító energiákat, harmóniát

teremt, egyensúlyba hozza a testet és a lelket.

Zenés szülésfelkészítő – ringató foglalkozás kismamáknak

Kellemesen könnyű torna, lágy hastáncmozdulatokkal, melyek a csípő környéki izmokat és ízületeket készítik fel a vajúadás folyamatára, átmozgatják a gerincet és a medencét, a baba reakcióira koncentrálnak. A szülésre felkészülés zenehallgatással, a hangteremtés változtatásával erősebbé teszi a testtudatot, különösen a has egyes részeire való koncentrációval. A ringató mozgások rendkívül kellemesek a babának, a légzőgyakorlatok és nyújtások után zenei relaxáció pedig segíti a te ellazulását is.

Konzultáció dúlával – segítség a bizalom erejével

A görög eredetű dúla szó jelentése asszonytársi segítség vagy szüléskísérő. Ez egy igazán különleges, bizalmi feladatkör: olyan nők válhatnak dúlává, akik maguk is szültek már és kellő empátiával rendelkeznek ahhoz, hogy másoknak is segítsenek a vajúadás során. A kórházak személytelen légkörében a várandós nők igénye megnevezte arra, hogy a szülés során legyen mellettük valaki, akihez bizalommal fordulhatnak, aki teljes hozzáértéssel és szeretettel támogatja őket a szülés folyamata alatt – így egyre több kismama fordul dúlához a szülés előtt. A dúla rengeteg jó tanáccsal, személyes tapasztalattal, hasznos ötlettel látja el a kismamát, és igény szerint végigkíséri a szülést is, akár csak a gyermekágyi időszakot.

Kórházi előadássorozat – felkészülés a szülés leendő helyszínén

Az előadássorozat célja, hogy a leendő édesanyák és édesapák részletes tájékoztatást kapjanak a vizsgálatokkal, a szüléssel és a gyermekágyas időszakkal kapcsolatos kérdéseikre, illetve hogy előre megismerhessék a kórházi körülményeket, az osztály dolgozóit, a folyamatokat. Így a szülés során már nem „idegenben” érkeznek, hanem egy ismerős környezet fogadja őket, ahol nincsenek váratlan fordulatok. Az előadások számtalan témát ölelnek fel a fájdalomcsillapítási módszerektől az apás szülésen [7] át a szoptatási tanácsokig, gyakorlatilag nincs olyan kérdés, amire ne esne szó.

A szülésfelkészítő előadásokkal kapcsolatban a választott kórház tud adni részletes információkat.

Péter, Levi apukája:

„Feleségem a haptónómiát választotta, így én is kapcsolatba léphettem kisbabánkkal a terhesség alatt. Éreztem, ahogy Levi reagál a hangomra, az érintésekre, és ez egyszerűen csodálatos volt. Alig vártam, hogy találkozhatok végre a kisfiammal. A haptónómia tette lehetővé a számomra, hogy már a terhesség alatt kommunikáljak vele, és ez a mai napig felejthetetlen élmény nekem.”

Fehérje az anyatejben

- [Egészséges fehérjebevitel a baba növekedéséhez](#)
- [Egészséges fehérjebevitel a babám súlyához](#)
- [Fehérje minősége és mennyisége](#)
- [Fehérje szerepe a baba növekedésében és fejlődésében](#)
- [Fehérje szerepe az allergia ellen](#)
- [Gy?ztes formula](#)

[Drupal](#) alapú webhely

Forrás webcím: <https://www.nestlebaba.hu/milyen-szulesre-felkeszito-tanfolyamok-kozul-valaszthatok>

Hivatkozások

[1] <https://www.nestlebaba.hu/milyen-szulesre-felkeszito-tanfolyamok-kozul-valaszthatok>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaba.hu/milyen-szulesre-felkeszito-tanfolyamok-kozul-valaszthatok&media=https://www.nestlebaba.hu/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/szules_tanfolyamok-kozul-valaszthatok.jpg

[3] <https://www.nestlebaba.hu/milyen-szulesre-felkeszito-tanfolyamok-kozul-valaszthatok>

[4] <https://twitter.com/nestlebaba/status/1234567890>

[5] <https://www.facebook.com/nestlebaba/posts/1234567890>

[6] <https://www.nestlebaba.hu/printpdf/6311>

[7] <https://www.nestlebaba.hu/leendo-edesanya-teste-0>

[8] <https://www.nestlebaba.hu/apaval-szuloszobaban>

[9] <https://www.nestlebaba.hu/javascript%3A%3B>