

- Gebe Okulu eğitimleri her haftanın bir gününde beş haftalık program kapsamında verilmektedir.



- Eğitimlerde egzersizlere yer verilmektedir. Egzersizlere 37. gebelik haftasına kadar isteyen gebeler katılabilmekte, egzersizler kas gevşetme hareketleri, yoga ve pilatesten oluşmaktadır



- Eğitim programında doğumhane ziyaret edilerek gebelerin doğum yapacakları ortamı tanımalarına ve ebelerle iletişim kurmalarına fırsat verilmektedir.
- Gebeye destek sağlamak amacıyla Eğitimlere eşler ve gebeye refakat edecek kişiler de katılabilmektedir.

GEBE OKULUNA BAŞVURU NASIL YAPILIR?

- 1 **Gebe Okuluna müracaat ederek kayıt yaptırabilirsiniz.**

Gebe Okulu Bartın Devlet Hastanesi'nin Aladağ Mevkiinde hizmet sunan Ek Hizmet Binasında Kadın Hastalıkları ve Doğum Polikliniklerinin yer aldığı 2. katta hizmet vermektedir.

- 2 **Telefon ile arayarak kayıt yaptırabilirsiniz.**

Bartın Devlet Hastanesi Ek Hizmet Binasının 0 378 227 16 48 Dahili (32 02) numaralı hattından ya da Gebe Okulunun 0 549 209 74 09 numaralı hattından ulaşabilirsiniz.



**GEBE OKULU
EĞİTİMLERİ
ÜCRETSİZDİR**



**T.C.
SAĞLIK BAKANLIĞI
Bartın İl Sağlık Müdürlüğü
Bartın Devlet Hastanesi**



*Doğumun merkezinde yer almak
Doğum ağrıları ile ilaçsız baş etmek,
Gebelik, doğum, lohusalık ve
bebeğinizle ilgili sorularınıza cevap
bulmak ister misiniz?*

ANNENİN GEBELİK, DOĞUM VE LOHUSALIK SÜRECİNİ NASIL TAMAMLADIĞI ÖNEMLİDİR!!!

Doğum, kadının yaşamının en heyecan verici, en önemli ve en mutlu olaylarından birisidir. Gebelik döneminde eşler bebeklerinin kime benzeyeceği, nasıl olacağı ile ilgili hayaller kurmakta, bebeklerinin ilk hareketini ve tekmelerini hissettiklerinde heyecanlanmakta ve doğum anını sabırsızlıkla beklemektedirler.

Sağlıklı olarak tamamlanan gebelik, doğum ve lohusalık süreçleri annede iyi hatıralara ve gülümsemelere, zorlukla karşılaşılan doğum süreçleri ise annelerin bir daha çocuk sahibi olmak istememelerine ve hafızalarda kötü hatıralara sebep olmaktadır. Bu nedenle annenin bu süreçleri nasıl tamamladığı önemlidir.

Sağlıklı, mutlu ve bilinçli bir gebelik, doğum ve lohusalık süreci için tüm gebeleri "GEBE OKULUNA" davet ediyoruz.



GEBELİK FİZYOLOJİK VE PSİKOLOJİK BİR DÖNEMDİR.

- Annenin/ anne adayının gebelik, doğum ve lohusalık döneminde karşılaştığı problemlere çözüm getirebilmesi,
- Doğuma aktif olarak katılması,
- Doğum sürecini bilinçli ve özgüvenli tamamlaması,
- Annelik rolünü benimsemesi,
- Eşlerin doğum sürecine dahil edilmesi doğum öncesi "Gebe Okulunda" verilen eğitimlerle MÜMKÜN olabilmektedir.

GEBE OKULU EĞİTİMLERİNE KİMLER BAŞVURABİLİR?

- 20 hafta ve üzeri gebeler,
- Egzersiz yapmaya engeli olmayanlar,
- Riskli bir gebeliği olmayanlar,
- Ağır psikiyatrik bir hastalığı olmayanlar,
- Eğitime katılımında sürekliliği sağlayabilenler,
- Gebe okuluna katılmak için hekim tarafından onay verilen bütün gebeler katılabilir.