**GEBE OKULU NEDİR?**

Sağlıklı gebe, sağlıklı bebek anlayışıyla başlatılan gebe okullarının temel hedefi, annelerin mutlu, huzurlu ve sağlıklı bir gebelik ve doğum süreci yaşamasını sağlamaktır.

**GEBE OKULU FAYDALARI**

* Gebelere, doğum ve doğum sonrası dönemde duygusal durumları ile baş etmeyi öğretmek,
* Kendilerini anneliğe hazır hissetmelerini sağlamak,
* Eşlerin arasında güçlü ilişkiler ve verimli bir işbirliği oluşturabilmek,
* Doğum eylemiyle baş etmeyi öğretip olumlu bir doğum deneyimi kazandırmak,
* Doğum şekline karar vermek konusunda kişinin kendisini güçlü hissetmesini sağlamak,
* Bebek bakımına yönelik becerileri kazandırmak,
* Gebenin doğum sonrası dönemde rahat bir lohusalık geçirmesini sağlamak,
* Gebenin korku kaygı gerginlik döngüsünü kendi başına, baş etme mekanizmasıyla doğru yönetmesini sağlamak, aynı zamanda sancılarla baş etme yöntemlerini öğretmek.

**GEBE OKULUNA KİMLER BAŞVURABİLİR ?**

* Gebelik haftası 20 ve üzeri olanlar,
* Egzersiz yapmaya engel olmayanlar,
* Riskli bir gebeliği olmayanlar,
* Ağır psikiyatrik bir hastalığı olmayanlar,
* Eğitime katılımda sürekliliği sağlayabilen,
* Gebe bilgilendirme sınıfına katılmak için onay veren bütün gebeler başvurabilir.

**GEBE OKULUNA NASIL BAŞVURULUR ?**

Silifke Devlet Hastanesi 2. kat kadın doğum poliklinik içindeki gebe okulu birimine başvurarak veya 0-324-7141159 Dahili 2098 numaralı telefondan kayıt yaptırabilirsiniz. Kayıtlar Gebe okulu sorumlu hemşiresi Cennet Rabia TEZCAN tarafından yapılmakta eğitim ve egzersizler ücretsiz olarak annelere sunulmaktadır.

**EĞİTİM VE DANIŞMANLIK HİZMETLERİ**: hafta içi her gün 08:00-16:00

**SEANS EĞİTİMLERİ** : Salı günü 13:00-16:00 Perşembe günü 09.00-12:00

**HAFTA İÇİ HER ÇARŞAMBA CUMA :** Uzman fizyoterapist ile egzersiz seansları 14:00-16:00

**Bilinçli gebelik ve güvenli annelik için yanınızdayız.**

**GEBE OKULU EĞİTİM ÇALIŞMLARI**

Gebelik sürecinde bütün anne adaylarının yanındayız. Gebe okuluna başvuran anne adaylarımızı hazırlanan eğitim çerçevesinde hizmet vermekte,oturumu tamamlayan annelere katılım belgesi vermekteyiz.

Anne ve anne adayları gebe okulu eğitim sınıfımızda görsel materyallerle desteklenen eğitimlerle bilinçlendiriliyor.

Kendiniz ve bebeğiniz için bir adım atın.

Haydi gebe okuluna başlayın. ( katılım ücretsizdir)

**GEBE OKULU PROGRAMI**

1. **HAFTA**

* Üreme Organları, Gebeliğin Oluşumu, Gebelikte Annede Meydana Gelen Fizyolojik ve Psikolojik Değişiklikler

1. **HAFTA**

* Gebelikte Günlük Yaşam, Beslenme ve Nutrisyonel Destek
* Gebelik egzersizleri

1. **HAFTA**

**-** Gebelik İzlemleri, Rutin Yapılan Tetkikler, Bağışıklama ve Sık Karşılaşılan Sorunlar ve Çözüm Önerileri

- Gebelik Egzersizleri

**4. HAFTA**

**-**Gebelikte Tehlike Belirtileri ve Yapılması Gerekenler, Doğum Süreci

-Gebelik Egzersizleri

5.**HAFTA**

**-** Doğum Ağrıları ile Baş Etmede İlaçsız Yöntemler, Lohusalık Dönemi ve Özellikleri

- Gebelik Egzersizleri

**6.HAFTA**

**-** Doğum Sonu Dönemde Yenidoğan Bakımı ve Doğum Sonu Gebelikten Korunma

- Gebelik Egzersizleri