

Η Αγγελική διαθέτει πολυετή εμπειρία σε όλους τους τομείς της μαιευτικής φροντίδας, καθώς και αξιόλογη ακαδημαϊκή πορεία, έχοντας διατελέσει λέκτορας στο Ηνωμένο Βασίλειο. Ο συνδυασμός της εκτεταμένης κλινικής εμπειρίας και της επιστημονικής εξειδίκευσης της, διασφαλίζει ότι οι συνεδρίες που προσφέρει χαρακτηρίζονται από αυστηρή προσήλωση στην τεκμηριωμένη πρακτική (evidence-based midwifery) και επικεντρώνονται στην εξατομικευμένη παροχή φροντίδας.

Κατά τη διάρκεια των συνεδριών, παρέχονται επιστημονικά τεκμηριωμένες πληροφορίες, προσαρμοσμένες στις ιδιαίτερες ανάγκες και προτιμήσεις του κάθε ζευγαριού, με στόχο τη σφαιρική ενημέρωσή τους. Με την ολοκλήρωση του κύκλου συναντήσεων, παρέχεται η δυνατότητα για μία επιπλέον συνάντηση με την Αγγελική, κατά την οποία, αφού έχουν εξεταστεί αναλυτικά όλες οι διαθέσιμες επιλογές μαιευτικής φροντίδας, συζητείται η διαμόρφωση ενός ολοκληρωμένου και εξατομικευμένου πλάνου τοκετού.

Η προσέγγισή της χαρακτηρίζεται από υψηλό βαθμό επαγγελματισμού και στοχεύει στη διευκόλυνση της λήψης αποφάσεων εκ μέρους του ζευγαριού, ενδυναμώνοντάς τους να διαμορφώσουν μία εμπειρία τοκετού που ανταποκρίνεται πλήρως στις ανάγκες, τις αξίες και τις προσδοκίες τους.

Ενημερωτικές Ενότητες:

1ο Μάθημα - 1ο και 2ο Τρίμηνο

1. Αλλαγές στο Σώμα Κατά τη Διάρκεια της Εγκυμοσύνης

- **Ανατομία και Φυσιολογία:**

Ενημέρωση για τις φυσικές και ορμονικές αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα της γυναίκας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

2. Ανάπτυξη Εμβρύου και Εμβρυικές Κινήσεις

- Χρονοδιάγραμμα ανάπτυξης του εμβρύου.
- Πότε και πώς γίνονται αντιληπτές οι πρώτες κινήσεις.

3. Καθημερινές Συνήθειες Κατά την Εγκυμοσύνη

- **Εργασία:** Προσαρμογή εργασιακού περιβάλλοντος για άνεση και ασφάλεια.
- **Άσκηση:** Κατάλληλες μορφές φυσικής δραστηριότητας.
- **Οδήγηση/Ταξίδια:** Οδηγίες για ασφαλείς μετακινήσεις.
- **Σεξουαλική Δραστηριότητα:** Κατανόηση αλλαγών και προσαρμογή στις ανάγκες του ζευγαριού.

4. Εξετάσεις Προγεννητικού Ελέγχου

- Αναλυτική ενημέρωση για τις εξετάσεις προγεννητικού ελέγχου.
- Συζήτηση για τις επιλογές και ανάλυση των εννοιών πιθανότητας και ρίσκου.
- Υποστήριξη στη λήψη αποφάσεων από τη γυναίκα ή το ζευγάρι.

5. Παρακολούθηση Εγκυμοσύνης

- Ποιες εξετάσεις και έλεγχοι περιλαμβάνονται σε κάθε στάδιο της εγκυμοσύνης.

6. Διατροφή και Διαχείριση Συμπτωμάτων

- Ισορροπημένη διατροφή κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.
- Έλεγχος βάρους.
- Αντιμετώπιση ναυτίας και άλλων κοινών συμπτωμάτων.

Αυτές οι ενότητες αποσκοπούν στη συνολική υποστήριξη και προετοιμασία των γυναικών για τις αλλαγές και τις προκλήσεις που συνοδεύουν τα πρώτα στάδια της εγκυμοσύνης.

2ο ΜΑΘΗΜΑ: 2ο Τρίμηνο

1. Πώς Λειτουργεί ο Τοκετός

- Ανατομία και φυσιολογία του φυσικού τοκετού.

2. Σημάδια Ότι Ξεκινά ο Τοκετός

- Πρώιμος και ενεργός τοκετός: τι να προσέξετε.
- Πότε να επικοινωνήσετε με τη μαία ή τον γιατρό.
- Πότε να ξεκινήσετε για το μαιευτήριο.

3. Διαχείριση Πόνου στον Τοκετό

- Τρόποι ανακούφισης:
 - Φυσικές μέθοδοι.
 - Φαρμακευτικές επιλογές.

- Εναλλακτικές τεχνικές.

4. Στάσεις και Κινήσεις στον Τοκετό

- Οι καλύτερες θέσεις για τον τοκετό.
- Τεχνικές για εξώθηση.
- Τα στάδια του τοκετού.

5. Επιλογές Τοκετού

- **Φυσιολογικός τοκετός:** τι να περιμένετε.
- **Τοκετός στο νερό:** πλεονεκτήματα και προϋποθέσεις.
- **Καισαρική τομή:** πότε είναι απαραίτητη.

6. Μετά τον Τοκετό

- Τι συμβαίνει αμέσως μετά: ανάνηψη και φροντίδα.
- Μεταφορά στο δωμάτιο και πρώτες στιγμές με το μωρό.

Αυτό το μάθημα θα σας βοηθήσει να καταλάβετε πώς να προετοιμαστείτε και τι να περιμένετε κατά τη διάρκεια του τοκετού.

3ο ΜΑΘΗΜΑ: 3ο Τρίμηνο

1. Bonding και Σύνδεση με το Νεογνό

- Επεξήγηση της σημασίας της πρώιμης σύνδεσης (bonding) μεταξύ γονέα και νεογνού.
- Τεχνικές για την ενίσχυση της συναισθηματικής σύνδεσης και της αίσθησης ασφάλειας του μωρού.

2. Σίτιση Νεογνού / Θηλασμός

- Οφέλη του μητρικού θηλασμού για το βρέφος και τη μητέρα.
- Οδηγίες για επιτυχή έναρξη και διατήρηση του θηλασμού.
- Πληροφορίες για εναλλακτικές μεθόδους σίτισης, αν είναι απαραίτητες.

3. Περιποίηση Νεογνού

- Καθημερινή φροντίδα, όπως μπάνιο, αλλαγή πάνας και φροντίδα του ομφάλιου υπολείμματος.

- Οδηγίες για την αναγνώριση και αντιμετώπιση κοινών προβλημάτων του δέρματος των νεογνών.

4. Ασφαλής Ύπνος (Safe Sleeping)

- Συστάσεις για τη δημιουργία ενός ασφαλούς περιβάλλοντος ύπνου για το μωρό.
- Προτάσεις για τη μείωση του κινδύνου αιφνίδιου βρεφικού θανάτου (SIDS).

5. Λοχεία: Φυσικές και Ψυχολογικές Αλλαγές

- Τι να περιμένετε κατά την περίοδο της λοχείας: σωματικές και ορμονικές αλλαγές.
- Συμβουλές για τη διαχείριση της ψυχικής υγείας, με έμφαση στην υποστήριξη για την πρόληψη και αντιμετώπιση της επιλόχειας κατάθλιψης.

6. Ασκήσεις Πυελικού Εδάφους (Kegel)

- Ενημέρωση για τη σημασία της ενδυνάμωσης του πυελικού εδάφους μετά την εγκυμοσύνη.
- Οδηγίες για σωστή εκτέλεση των ασκήσεων Kegel για την πρόληψη και αντιμετώπιση προβλημάτων.

Σκοπός Μαθήματος:

Το μάθημα εστιάζει στην ολιστική προετοιμασία για την φροντίδα του νεογνού και της μητέρας, παρέχοντας πρακτικές και επιστημονικά τεκμηριωμένες γνώσεις για την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης των γονέων στον νέο τους ρόλο.