

GEBE OKULU EĞİTİM PROGRAM İÇERİĞİ

1.HAFTA

1. Üreme organlarının anatomisi ve işleyişi

- Hormonlar-adet döngüsü-döllenme
- Gebelikle birlikte vücutta oluşan değişiklikler
- Gebelikte sigara, alkol ilaç kullanımı zararları
- Gebelikte giyim
- Gebelik ve çalışma hayatı
- Gebelikte cinsellik
- Gebelik ve seyahat
- Gebelik süresi ve beklenen doğum tarihinin hesaplanması
- Gebelik kontrollerinin zamanları
- Tetanos aşısı
- Gebelikte oluşan duygusal değişiklikler

2. Bebeğin anne karnındaki büyüme ve gelişimi

- Gebelikte beslenme
- Gebelikteki tehlike belirtileri

3. Doğum çeşitleri

- Doğum felsefeleri

2.HAFTA

1. Doğuma hazırlık planı

- Doğumun başladığını gösteren belirtiler
- Doğum için hastaneye gelindiğinde yapılacaklar

2. Doğumun evreleri

- Nefes teknikleri (uygulamalı)
- Ağrı dindirici rahatlama teknikleri (uygulamalı)
- Müdahaleli doğumlar

3. Doğum süreci

3.HAFTA

1. Anne sütünün özellikleri ve yararları

- Dünyada ve Türkiye'de emzirme oranları
- Meme yapısı
- Emzirme süresi
- Emzirme mekanizması
- Emzirme tekniği
- Anne sütünü azaltan ve arttıran faktörler
- Sütün yettiğini nasıl anlarız
- Emzirirken çıkabilecek sorunlar ve çözümler
- Süt nasıl sağılır, sütü nasıl saklamalıyız
- Meme bakımı
- Gaz çıkarma
- Emzirme döneminde ilaç kullanımı

2. Bebek bakımı

- (Uygulamalı eğitim)

4.HAFTA

1. Aromaterapiler

2. Masaj teknikleri (uygulamalı)

3. Gebelik egzersizleri (uygulamalı)

4. Lohusalık dönemi

- Doğum sonu kanamaları
- Ayağa ne zaman kalkmalı
- Dinlenme
- Bebeği emzirme
- Doğum sonu hijyen
- Dikişler
- Doğum sonu kontrol zamanları
- Lohusalıkta beslenme
- İlaç kullanımı
- Cinsellik
- Duygusal değişim
- Doğum sonu egzersizleri (uygulamalı)
- Sezaryen doğum sonu bakım
- Gebelikten korunma (Aile Planlaması)