

**DANIŞMANLIK VE  
EĞİTİME KATILIM  
ÜCRETSİZDİR!**



**HER PAZARTESİ  
12:00'DE ALANINDA  
UZMANLAR TARAFINDAN  
GRUP EĞİTİMLERİMİZ  
YAPILMAKTADIR.**

**YOZGAT BOZOK  
ÜNİVERSİTESİ**

**SAĞLIK UYGULAMA VE  
ARAŞTIRMA MERKEZİ**

**Kadın Hastalıkları ve  
Doğum Anabilim dalı**

*Gebe Okulu*



*Gebe Okulu*  
**ÜCRETSİZDİR!**



*SEN İKİ CANLISIN  
ÇOK HEYECANLISIN*

*Yolculuğunda sana  
eşlik edip yeni şeyleri  
birlikte öğrenmeye  
ne dersin?*

# GEBE OKULU NEDİR ?

*Gebe Okulu, siz sayın gebelerimize gebelik öncesinde, gebelikleri esnasında ve sonrasında karşılaşılabilecekleri sorunlar hakkında bilgi vermek, sizlerin sorularınıza cevap vererek daha sağlıklı ve güvenilir bir süreç geçirmenizi sağlamak için yapılan bir eğitimidir.*

*Aynı zamanda verilecek fizik ve nefes egzersizleri ile doğum eylemi başladıktan sonra rahat ve kolay doğum yapabilmenizi sağlamayı da amaçlamaktayız.*



## YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ

### SAĞLIK UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Kadın Hastalıkları ve  
Doğum Anabilim dalı

## Gebe Okulu

*Eğitim ve Danışmanlık için:*

*Hafta İçi*

**08:30 – 12:00**

**13:30 – 16:00**

*başvurabilirsiniz.*

*Talepler doğrultusunda pilates derslerimizde devam etmektedir.*

*Eğitimleri tamamlayan gebelerimize küçük bir hediye ile katılım sertifikası takdim edilecektir.*

## GEBE OKULUNDA SİZLERE VERİLECEK EĞİTİMİN KONU BAŞLIKLARI

- *Normal gebelik ve takibi*
- *Doğuma katkısı olan yapılar*
- *Doğumun evreleri*
- *Gebelik psikolojisi*
- *Gebelikte beslenme*
- *Riskli gebelikler*
- *Doğum ve anestezi*
- *Emzirme*
- *Yenidoğan bakımı*
- *Yenidoğan hastalıkları ve aşılar*
- *Lohusalıkta beslenme*
- *Lohusa depresyonu (bunalımı)*
- *Aile Planlaması*
- *Gebe egzersizleri*
- *Gevşeme ve nefes teknikleri*

