



# Cursuri „Lamaze” pentru viitoarele mămici, la Deva

© Raluca STROIA

Biblioteca Județeană „Ovid Densusianu” Hunedoara-Deva, în parteneriat cu Organizația Neguvernamentală „Învăța să dăruiești” organizează un curs de inițiere „Lamaze”, gratuit, în ziua de 22 aprilie, între orele 10:00 și 12:00, la Sala de Lectură a Bibliotecii Județene.

Înscrierile pentru cursurile extinse se fac în perioada 24-28 aprilie, la Secretariatul Bibliotecii Județene (Mun. Deva, str. 1 Decembrie 1918, nr. 26), iar cursurile acestea vor începe în ziua de 3 mai 2017, la Sala de Lectură a Bibliotecii Județene și vor dura până în 6 mai după următorul program: 3-5 mai 2017, orele 16:00 – 19:00; 6 mai 2017, orele 10:00-13:00. Costul cursului Lamaze și de Puericultură este 200 de lei. La cursul gratuit din ziua de 22 aprilie pot participa viitoare mame care

au minimum 22 și maximum 36 de săptămâni de sarcină, care doresc să primească informațiile generale succinte despre ce presupune un curs „Lamaze”, cum se pregătește o gravidă pentru naștere; care sunt principiile Lamaze, travaliul cu stadiile lui; care sunt mecanismele durerii și ce putem face pentru a diminua acest lucru; nașterea naturală vs. nașterea cezariană; importanța primului contact dintre mamă și bebeluș în primele 30 de minute de viață ale acestuia; alăptarea și situațiile problematice;

perioada de lăuzie etc. Informațiile prezentate practic vor fi o sinteză a cursului care urmează începând cu data de 3 mai. La finele cursului, se obține certificatul de Puericultură care oferă tatălui 10 zile de concediu recunoscut prin lege. Cursurile vor fi axate pe următoarele teme mari care preocupă orice viitoare mamă:

1. Sarcina. Despre Lamaze. Alimentația în sarcină. Semne îngrijorătoare ale sarcinii. Care sunt respirațiile favorabile. Avantajele nașterii naturale. Despre nașterea prin cezariană și NVDC.
2. Travaliul și semnele lui. Hormoni implicați la naștere. Stadiile travaliului. Tehnici de respirație și relaxare Lamaze în timpul travaliului. Mecanismul durerii.
3. Nașterea. Tehnici de respirație,

poziții favorabile în timpul nașterii. Importanța primului contact dintre părinți și bebeluș. Perioada de lăuzie.

4. Despre procedurile medicale în timpul spitalizării. Importanța monitorizării contracțiilor și a cordului fetal. Epiziotomia. Anestezia. Cezariana (ce intervenții se fac, în ce constă operația, recuperarea).
5. Despre alăptare și importanța ei încă din primele clipe de viață (la nașterea naturală).
6. orpul și psihicul mamei post-partum. Despre schimbările fiziologice, psihologice etc. De ce are proaspăta mamică nevoie de ajutor? Cât de repede se recuperează organismul mamei.

Informații suplimentare pe site-ul: [www.invatasadaruiești.info](http://www.invatasadaruiești.info) și pe pagina de facebook Burticifericite.