



ΟΙ ΠΡΩΤΕΣ ΜΕΡΕΣ ΜΕ ΤΟ ΜΩΡΟ ΜΟΥ 17 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2021 – 17.00

Εάν περιμένετε τον ερχομό του μωρού σας αυτό το σεμινάριο είναι απαραίτητο καθώς θα σας προσφέρει όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε για τις πρώτες μέρες με το μωρό σας και θα σας γεμίσει σιγουριά, αυτοπεποίθηση και γνώσεις!

Η Κατερίνα Κατσιμπάρδη, παιδίατρος και η Κατερίνα Γάτου, Βοηθός Μητρότητας και Εκπαιδύτρια Γονέων ΑΑΤΗ Θα βρεθούνε μαζί σας διαδικτυακά για να μιλήσουν για:

- Τη φροντίδα του νεογέννητου (μπάνιο και περιποίηση δέρματος, αλλαγή πάνας, σημεία που χρειάζονται ιδιαίτερη περιποίηση, σημάδια καλής υγείας, προϊόντα βρεφικής φροντίδας)
 - Τη φροντίδα της μητέρας (διατροφή, ύπνος, περιποίηση θηλών, ξεκούραση)
 - Το θηλασμό (σωστή πρόσληψη θηλής, στάσεις θηλασμού, σημάδια πείνας, σημάδια ότι το βρέφος θηλάζει σωστά και λαμβάνει το απαραίτητο γάλα, μασάζ μαστού κ.α)
 - Τις πρώτες εξετάσεις (ποιες είναι απαραίτητες)
 - Τον ύπνο (σωστή θέση, περιβάλλον, θερμοκρασία, φροντίδα υπνικού περιβάλλοντος)
 - Τους κολικούς (τρόποι ανακούφισης, ειδικό μασάζ για κολικούς)
 - Την επικοινωνία με το μωρό
- Το πλάνο λοχείας και πως το φτιάχνω
- Τις απαραίτητες αγορές
 - Το ρόλο του μπαμπά και της οικογένειας
 - Τη θεωρία του συναισθηματικού δεσμού και πως μπορώ να συνδεθώ αμέσως με το μωρό μου.

Όλα τα παραπάνω αλλά και πολλά ακόμα θέματα που αφορούν τις πρώτες μέρες με το μωρό σας θα συζητηθούν εκτενώς.

Ημερομηνία διεξαγωγής: Σάββατο 17 Απριλίου Ώρα: 17.00-19.30

Το σεμινάριο συντονίζουν:

- **Η Κατερίνα Κατσιμπάρδη**. Είναι παιδίατρος και εργάζεται στο Νοσοκομείο Παιδών “Η Αγία Σοφία”, ως Ακαδημαϊκός Υπότροφος της Α΄ Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών. Ολοκλήρωσε την ειδικότητα της Παιδιατρικής στο νοσοκομείο Παιδών “Η Αγία Σοφία” στην Α΄ Παιδιατρική Κλινική του Πανεπιστημίου Αθηνών και τη διδακτορική της διατριβή στην ίδια Κλινική. Έχει επίσης εκπαιδευτεί στο Sophia Children’s Hospital και το Erasmus Medical Center στο Rotterdam, The Netherlands.

Συμμετέχει σε πλήθος συνεδρίων με ομιλίες και εργασίες στην Ελλάδα και το εξωτερικό και έχει ετές δημοσιεύσεις σε διεθνή επιστημονικά περιοδικά. Είναι μητέρα δύο παιδιών και διατηρεί ιατρείο στη Βούλα. Διεύθυνση ιατρείου:

Δαρδανελίων 44 Βούλα 16673, τηλ 6948185823 www.katsibardi.gr

-**Η Κατερίνα Γάτου**, μαμά, Βοηθός Μητρότητας τοκετού και λοχείας, Εκπαιδύτρια Γονέων Attached at the heart, συνεργάτης της Attachment Parenting Hellas, Εκπαιδύτρια Περιγεννητικής Αγωγής (CBI), Birthlight Yoga Instructor και Εκπαιδύτρια βρεφικού μασάζ (IAIM).