


ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ - ΑΡΕΤΑΙΕΙΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ

«ΦΙΛΙΚΟ ΠΡΟΣ ΤΑ ΒΡΕΦΗ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ»

**«Μαθήματα Προετοιμασίας για Γονεϊκότητα-  
Σεμινάρια Πρακτικής Εφαρμογής»**


**Η Οικογένεια του Αρεταίειου Νοσοκομείου** η οποία αποτελείται από  
έγκριτη Επιστημονική Ομάδα Ιατρών και Μαιών,  
σας περιμένει για να ταξιδέψετε μαζί της στα μονοπάτια του δικού σας υπέροχου  
ταξιδιού, της μύησης στη Γονεϊκότητα που τώρα ξεκινά!!

 **25/10/23**

**Ενσυνειδητότητα στην Κύηση**

Χ. Τεγοπούλου, Μαία, Προϊσταμένη


---

 **01/11/23**

**Εγκυμοσύνη- Βασικές Γνώσεις & Αλλαγές**

Ε. Κατσίπη, Μαία


---

 **08/11/23**

**Διατροφή και Άσκηση στην εγκυμοσύνη**

Α. Φείδαρος, Μαιευτής MSc

---

 **15/11/23**

**Προγεννητικός έλεγχος - Συμβουλευτική**

Μ. Ελευθεριάδης, Αναπληρωτής Καθηγητής Μαιευτικής Γυναικολογίας –  
Εμβρυομητρικής Ιατρικής, ΕΚΠΑ

---

✚ 22/11/23

**Σημάδια Έναρξης Τοκετού - Στάδια Τοκετού**

Σ. Παλιάτσου, Μαία MSc, PhD, Post Doctorate (c), Προϊσταμένη  
Β. Χάρου, Μαία MSc

---

✚ 29/11/23

**Ο Πόνος του Τοκετού – Μέθοδοι Αντιμετώπισης**

Α. Μελεμενή, Καθηγήτρια Αναισθησιολογίας, ΕΚΠΑ  
Α. Τύμπα, Αναισθησιολόγος, PhD

---

✚ 06/12/23

**Νευρομυική Χαλάρωση - Γιόγκα - Αναπνοές**

Α. Μητρούση, Μαία MSc  
Χ. Πλάκα, Μαία

---

✚ 13/12/23

**Η Αξία της Δερματικής Επαφής Μετά τη Γέννηση και Συνδιαμονή**

Π. Βολάκη, Μαία MSc, Προϊσταμένη  
Ε. Στάθη, Μαία


---

✚ 20/12/23

**Θηλασμός - Οφέλη Μητρικού Θηλασμού**


Θ. Μπούτσικου – Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Παιδιατρικής- Νεογνολογίας  
ΕΚΠΑ

---

 **10/01/24**

**Θηλασμός - Συμβουλευτική Για Εγκατάσταση & Διατήρηση Γαλακτοφορίας**


- Σ. Νεοφύτου Μαία, MSc, PhD(c), Προϊσταμένη Β' Τομέα Ν.Υ  
Κ. Ξηρού, Μαία MSc, PhD(c)
- 

 **17/01/24**

**Συχνά προβλήματα Μητρικού Θηλασμού**

Ζ. Ηλιοδρομίτη, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Παιδιατρικής – Νεογνολογίας,  
ΕΚΠΑ

---


 **24/01/24**

**Συμβουλευτική στην περίοδο της λοχείας**

**Ο ρόλος του πατέρα**

Σ. Παλιάτσιου, Μαία MSc, PhD, Post Doctorate (c), Προϊσταμένη  
Μ. Λιόλιος, Μαιευτής


---

 **31/01/24**

**Ψυχολογία της Γυναίκας Κατά την Κύηση & την Λοχεία**


Λ. Βλασακίδου - Ψυχολόγος MSc- Ψυχοθεραπεύτρια ΕΚΠΑ

---

 **07/02/24**

**Αξία του Φυσιολογικού τοκετού - Πλάνο τοκετού**

Σ. Νεοφύτου, Μαία, MSc, PhD(c), Προϊσταμένη Β' Τομέα Ν.Υ  
Γ. Μιχοπούλου, Μαία, MSc, PhD(c)

 **14/02/24**

**Ενδείξεις Καισαρικής Τομής**

Π. Χριστόπουλος, Επίκουρος Καθηγητής Μαιευτικής Γυναικολογίας –  
Παιδικής και Εφηβικής Γυναικολογίας

---

 **Σεμινάρια πρακτικής εφαρμογής:**

**ΔΕΥΤΕΡΑ: 11.00 - 14.00**

- **Ενσυνειδητότητα στην κύηση.** Χ. Τεγοπούλου

**ΤΡΙΤΗ – ΠΕΜΠΤΗ: 11.00 – 13.00**

- **Βιωματική Εκπαίδευση γονέων σε Πρώτες βοήθειες.** Σ. Παλιάτσιου, Π. Βολάκη

**ΤΕΤΑΡΤΗ: 11.00 - 14.00**

- **Κλινικό Σεμινάριο Μητρικού Θηλασμού: Φροντίδα Νεογνού, Μπάνιο, Βρεφικό μασάζ.** Χ. Τεγοπούλου, Π. Βολάκη, Ε. Λιάκου, Στάθη, Α. Δημητριάδης, Κ. Ξηρού
- **Μεταγεννητική υποστήριξη Μητρικού Θηλασμού.** Χ. Τεγοπούλου, Π. Βολάκη, Ε. Λιάκου, Στάθη, Α. Δημητριάδης, Κ. Ξηρού

**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ : 11.00 - 14.00**

- **Νευρομυική Χαλάρωση - Γιόγκα – Αναπνοές.** Χ.Τεγοπούλου, Α. Μητρούση, Χ. Πλάκα

**Τα κλινικά σεμινάρια** θα πραγματοποιούνται στο Κέντρο Προετοιμασίας για Γονεϊκότητα, δίπλα στην Πτέρυγα Καθηγητού «Δημητρίου Χασιάκου»

**Για το Θεωρητικό μέρος** οι συναντήσεις θα γίνονται στο «Μικρό Αμφιθέατρο του Νοσοκομείου κάθε Τετάρτη, 14.00-15.00

**Για τη διαδικτυακή παρακολούθηση** ενημερωθείτε στη σελίδα:

**www.aretaiio.uoa.gr** με διαδρομή: **ΚΛΙΝΙΚΕΣ, ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ , ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΕΡΓΟ ΜΑΙΩΝ**



**Για τα Κλινικά Σεμινάρια δηλώστε Συμμετοχή στο: [maiesaretaiio@gmail.com](mailto:maiesaretaiio@gmail.com)**

Τηλ. επικ: **2107286154**, κ. Νεοφύτου, η:12.00-14.00

## Επιστημονική Επιτροπή Προγράμματος Προγεννητικών Μαθημάτων

### Συντονισμός

- **Σ. Νεοφύτου** - Μαία MSc, PhD(c), Προϊσταμένη Β΄ Τομέα Ν.Υ, Μέλος Επιτροπής Μητρικού Θηλασμού, Αρεταίειο Νοσοκομείο
- **Π. Βολάκη** - Μαία- MSc, Προϊσταμένη, Μέλος Επιτροπής Μητρικού Θηλασμού, Αρεταίειο Νοσοκομείο, Director NLS ERC
- **Σ. Παλιάτσιου** - Μαία MSc, PhD, Post Doctorate (c), Προϊσταμένη, Μέλος Επιτροπής Μητρικού Θηλασμού, Αρεταίειο Νοσοκομείο, Director NLS ERC
- **Χ. Τεγοπούλου** - Μαία, Προϊσταμένη, Μέλος Επιτροπής Μητρικού Θηλασμού, Αρεταίειο Νοσοκομείο, Total Mindfulness Professional Instructor