



# Μαζί στην εγκυμοσύνη, στον τοκετό & τη μητρότητα

ΠΡΩΤΟΠΟΡΩΝΤΑΣ ΚΑΙ ΠΑΛΙ!

Η **Διοίκηση του Γ.Ν. Κοζάνης** σε συνεργασία με τη **Μαιευτική/Γυναικολογική Κλινική** ανακοινώνει δωρεάν ενημερωτικές συναντήσεις για μέλλουσες μαμάδες. Στόχος μας είναι η ολοκληρωμένη στήριξη, ενημέρωση και ενδυνάμωση των μελλοντικών γονέων, ώστε να υποδεχθούν το νέο μέλος της οικογένειάς τους με αυτοπεποίθηση και ασφάλεια.



## ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ

### Το πρόγραμμα καλύπτει:

- **Καθημερινότητα εγκύου** — Συμβουλές για μια υγιή κύηση
- **Προετοιμασία τοκετού** — Αναπνοές & τεχνικές διαχείρισης πόνου
- **Ο ρόλος του συντρόφου** — Ενεργός συμμετοχή στη γέννα
- **Λοχεία & φροντίδα νεογέννητου** — Οι πρώτες ημέρες στο σπίτι
- **Μητρικός Θηλασμός** — Καθοδήγηση & υποστήριξη

## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

### Πότε & Πώς

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ

Έγκυες από την 24η εβδομάδα κύησης

ΗΜΕΡΕΣ

Κάθε Τετάρτη


ΩΡΕΣ

20:00 - 21:45

ΚΟΣΤΟΣ

**ΔΩΡΕΑΝ**

## ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

 **2461352690**

 **goneikotita@mamatsio.gr**

 Για περισσότερες πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων

 Μπορούν να δηλώσουν συμμετοχή **έγκυες από την 24η εβδομάδα κύησης**. Το πρόγραμμα υλοποιείται από τις **Μαίες του Γ.Ν. Κοζάνης** και απευθύνεται σε ζευγάρια που θέλουν να ξεκινήσουν αυτό το ταξίδι με γνώση και αυτοπεποίθηση.

Σας περιμένουμε να ξεκινήσουμε μαζί  
το όμορφο ταξίδι της μητρότητας

ΣΥΝΕΧΙΖΟΥΜΕ — ΟΛΟΙ ΜΑΖΙ