



Ίλιον, 22.10.2019

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
ΔΗΜΟΣ ΙΛΙΟΥ

## Α Ν Α Κ Ο Ι Ν Ω Σ Η

### **Μαθήματα για εγκύους στο Ιατρείο Μητρικού Θηλασμού του Δήμου Ιλίου**

Ο Δήμος Ιλίου στο πλαίσιο της **Υποστήριξης και Συμβουλευτικής σε μέλλουσες μητέρες**, πρόκειται να πραγματοποιήσει μαθήματα για εγκύους, άνω των 28 εβδομάδων, μέσω της Κοινωνικής Υπηρεσίας, προσφέροντας **δωρεάν** ποιοτική και εξειδικευμένη βοήθεια από πιστοποιημένους και κατάλληλα εκπαιδευμένους επαγγελματίες υγείας.

Τα μαθήματα θα υλοποιηθούν στο Ιατρείο Μητρικού Θηλασμού του Δήμου Ιλίου και είναι τα εξής:

#### **1ο μάθημα:**

Το τρίτο τρίμηνο κύησης και ο τοκετός: Τι να περιμένω; Πότε να πάω στο μαιευτήριο; Τι μπορώ να κάνω για τον πόνο της γέννας; Βαλίτσα μαιευτηρίου και πολλά άλλα θέματα ενδιαφέροντος (απευθύνεται σε γυναίκες που πρόκειται να γεννήσουν με φυσιολογικό τοκετό, διάρκεια 1 ώρα)

#### **2ο μάθημα:**

Ασκήσεις με μπάλα pilates για την εγκυμοσύνη (απευθύνεται σε γυναίκες που πρόκειται να γεννήσουν με φυσιολογικό τοκετό διάρκειας 30 λεπτών)

#### **3ο μάθημα:**

Φροντίδα του μωρού και τι να περιμένω από το μωρό μου τις πρώτες εβδομάδες στο σπίτι (απευθύνεται σε γυναίκες που πρόκειται να γεννήσουν είτε με φυσιολογικό τοκετό, είτε με καισαρική τομή, διάρκεια 1 ώρα)

#### **4ο μάθημα:**

Θηλασμός: πως να θηλάσετε με επιτυχία (διάρκεια 2 ώρες)

Για περισσότερες πληροφορίες και δηλώσεις συμμετοχής κάθε ενδιαφερόμενη μπορεί να απευθύνεται στο Ιατρείο Μητρικού Θηλασμού του Δήμου Ιλίου (Νέστορος 105, Ίλιον), Δευτέρα έως και Παρασκευή, ώρες 09:00 - 14:30, στο τηλέφωνο 2102639380.

**Ο Δήμαρχος Ιλίου**

**Νίκος Ζενέτος**



**ΔΗΜΟΣ ΙΛΙΟΥ**  
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ

## Ιατρείο Μητρικού Θηλασμού



### Μαθήματα για εγκύους άνω των 28 εβδομάδων



#### 1ο μάθημα:

- ♥ Το τρίτο τρίμηνο κύησης και ο τοκετός;
- ♥ Τι να περιμένω;
- ♥ Πότε να πάω στο μαιευτήριο;
- ♥ Τι μπορώ να κάνω για τον πόνο της γέννας;
- ♥ Βαλίτσα μαιευτηρίου και πολλά άλλα θέματα ενδιαφέροντος (απευθύνεται σε γυναίκες που θα γεννήσουν με φυσιολογικό τοκετό, διάρκεια 1 ώρα)

#### 2ο μάθημα:

Ασκήσεις με μπάλα pilates για την εγκυμοσύνη (απευθύνεται σε γυναίκες που θα γεννήσουν με φυσιολογικό τοκετό διάρκειας 30 λεπτών)

#### 3ο μάθημα:

Φροντίδα του μωρού και τι να περιμένω από το μωρό μου τις πρώτες εβδομάδες στο σπίτι (απευθύνεται σε γυναίκες που θα γεννήσουν είτε με φυσιολογικό τοκετό, είτε με καισαρική τομή, διάρκεια 1 ώρα)

#### 4ο μάθημα:

Θηλασμός: πως να θηλάσετε με επιτυχία (διάρκεια 2 ώρες)



#### Πληροφορίες & δηλώσεις συμμετοχής:

Ιατρείο Μητρικού Θηλασμού  
(Νέστορος 105, Ίλιον)

Τηλέφωνο: 2102639380

Δευτέρα έως Παρασκευή  
Ώρες: 09:00 - 14:30

*δωρεάν!*