

2023/1

PÉCSIBABA

magazin

A Pécsimami online kiadványa
kismamáknak és kisgyerekes szülőknek

SZÍVÜGYÜNK AZ
ÉDESANYÁK ÉS ÉDESAPÁK TÁMOGATÁSA

MINDEN
EGY HELYEN,
AMIRE SZÜKSÉGED LEHET!

'Nem
VAGY EGYEDÜL

VÁRANDÓSSÁG
SZÜLÉS
AZ ELSŐ 3 ÉV

PÉCS
imami
CSALÁDI ONLINE MAGAZIN

CIKKEK

INFORMÁCIÓK

PROGRAMOK

KEDVEZMÉNYEK

KEDVES KISMAMA, ÉDESANYA, ÉDESAPA!



„Pécsibaba születik” - ezzel a mottóval vágtunk bele egy nagyon szép, új feladatba. Kiadványunk célja nemcsak az, hogy egy helyen találj meg minden fontos és hasznos helyi információt, de szeretnénk olyan iránytűt adni a kezébe a babázós évekre, ami megmutatja: nem vagy egyedül, bármilyen kérdés vagy probléma merül fel, találsz sorstársakat, segítő szakembereket. Már 13 éve szívügyünk az itt élő szülők támogatása: tarts velünk Te is!

Gellén Nóra főszerkesztő
A Pécsimami Közhasznú Egyesület elnöke

TISZTELT OLVASÓKI!

Nagy öröm számomra, hogy köszönhetem Önöket egy ilyen hiánypótló kiadványban, mint a Pécsibaba Magazin. Két kisgyermek édesapjaként pontosan tudom mekkora öröm, mikor egy gyermek érkezik a családba. A várakozást azonban minden esetben beárnyékolja némi izgalom is. Vajon kellően felkészültünk-e a kis jövevény érkezésére?

Meg tudunk-e birkózni az új feladatokkal? Bízom benne, hogy ez az új kiadvány támpontokat ad majd az eligazodáshoz az új élethelyzet kihívásaiban. Amikor gyermek születik, akkor család születik. Családok nélkül pedig nincs jövő. Kellemes időtöltést kívánok az olvasáshoz!

Dr. Óri László
A Baranya Vármegyei Önkormányzat elnöke



TARTALOMJEGYZÉK

Így született a Pécsibaba - Hogyan használd?.....	4
Pécsibaba kedvezmények	5
Felkészülés a gyermekvállalásra	9
Várandósgondozás Pécsett	13
Védőnők, szülész-nőgyógyászok, dülák	14
Vizsgálatok a várandósság alatt	18
Szülésfelkészítés, gyermekágyas segítség	19
Babakelengye	25
PTE KK Szülészeti és Nőgyógyászati Klinika	26
Babakellék kölcsönzés	31
Szoptatás, a baba és a kisgyermek táplálása	32
Babahordozás, pelenka, mosható pelenka	40
Éves baba- és gyerekholmi börze naptár	42
Kismama- és baba-mama programok, foglalkozások	43
Játszóhelyek	58
Korai fejlesztés, fejlesztő/gyógytorna	59
Kötelező és választható védőoltások	65
Egészség	66
Gyerekkönyv, játék	72
Kismama-, baba- és gyerekruha, cipő, textil termékek	76
Kismama-, baba- és családi fotózás	79
Gyermekefelügyelet, bölcsődék, családi bölcsődék	81
Családi pénzügyek	88
Pszichés támogatás, önismeret, párkapcsolat	91
Segítő szervezetek, intézmények, közösségek	103
Hasznos linkek, impresszum	108

ÍGY SZÜLETETT A PÉCSIBABA - HOGYAN HASZNÁLD?

A Pécsimami 2010 óta gyűjti nektek a gyerekprogramokat, hasznos helyi információkat, családokat érintő híreket és kedvezményes lehetőségeket; írásainkból pedig sok erőt meríthettek a szülői léthez.

Személyesen is találkozhatunk baba-és gyerekholmi börzéinken és családoknak szóló rendezvényeinken. Ma már több, mint 10 000 szülő olvassa heti hírleveleinket.

Kezdetben mindig volt közöttünk valaki, aki épp babát várt vagy kisbabája volt, de ahogy a gyermekeink nőttek, a témáink is változtak. Ezért határoztuk el, hogy létrehozunk egy magazint, ami kimondottan babát váró és 0-3 év közötti gyermeket nevelő pécsi szülőknek szól. Ez lett a Pécsibaba!

A Pécsibaba Magazin minden sorát helyi szakemberek és szolgáltatók írták.



A magazinban bemutatkozó szakemberek találkozója a Tudásközpontban

Van olyan ismerősöd, aki babát vár, vagy kisbabája van? Ha tetszik a magazin, ajánlhatod neki [IDE KATTINTVA](#).

Tipp: A Tartalomjegyzékben szereplő oldalszámokra kattintva gyorsabban navigálhatsz a magazinban. Ha telefonon nézed a magazint: fordítsd oldalra a mobilod és „húzd szét” teljes szélességre, hogy kényelmesen olvashasd.

PÉCSIBABA KEDVEZMÉNYEK

A kedvezmények 2023. június 15-ig érvényesek, más kedvezményekkel nem összevonhatók.

Hogyan veheted igénybe a kedvezményeket?



A magazinból nyomtasd ki és vidd magaddal az alábbi kupont.



Szolgáltató	Kedvezmény
András Bácsi Zenekuckója	az első alkalmon 20%
HurciTánc	bérlet vásárlása esetén plusz egy ingyenes óra
Kerekítő foglalkozás	50 % egy foglalkozás részvételi díjából
Örökmozgó	50 % egy foglalkozás részvételi díjából
Péter-Bánfai Katalin szülésfelkészítés, várandós-és intim torna	50% az első várandós vagy regeneráló torna árából



Webes megrendelésnél írd be a Pecsibaba20231 kuponkódot a megjegyzésbe, vagy a kuponkód mezőbe.

Szolgáltató	Kedvezmény
Adamo babahinta	10%, ami kizárólag az adamohammock.com weboldalon használható fel.
Hamvas Baba	15% előkékre, étkészletekre
Játéktár Tanoda	15% minden online kurzus díjából



Elég telefonon bemutatni a magazint, vagy telefonon/ személyesen bemondani a Pécsibaba2023/1 kuponkódot.

Szolgáltató	Kedvezmény
AnyaForma	díjmentes szülés utáni hasizom-állapotfelmérés
Apakommandó	az első konzultáció díjából 20%
Bán Éva, Bébiszitter/óvónő	egy alkalommal az első óra gyermekfelügyelet ingyenes
Brandt Beáta kismama-, baba-és családi fotózás	3000 Ft a csomag árakból
Dinetti Babusgató	1.000 Ft a füllukasztás árából;
	min. 5 órás gyermekágyas segítség esetén az első óra ingyenes
Dr. Mucsi Gerogina - Gyászkísérés	10% az egyéni tanácsadás díjából
Életkör Pszichológiai Műhely	20% az első konzultációból
Fedezd fel magad!	15% az egyéni és a csoportos önismereti séták árából
Horváth Rita és Mucza Norbert - Szexuális fejlesztés	60% gyermeket tervező pároknak
HurcibabaSzilva babahordozási tanácsadás	a hordozási tanácsadás után a kiválasztott hordozóeszköz egy hétre hazavihető
ILDI FITNESS, Szülés előtti és utáni komplex mozgásprogram	az első alkalom ingyenes
Jakab Csilla - Pantarhei-coaching	20% az első 3 coaching ülés díjából
KonTaktus Készségfejlesztő Pont	20% minden foglalkozás árából
Légrádi Nóra mentálhigiénés szakember, coach	20 perces, ingyenes online ismerkedő alkalom
Lívi Zeneműhely	20% bármely programra (Babusgató, Zenebölcsi, Családi zenebona, egyéni foglalkozások, bérletek)
Manó Cipő	10% a nem akciós termékekre
Mármárosi Melinda / Párkapcsolati Kalauz	15% a párkapcsolati tanácsadás árából
Mindig ketten fotó & film	minden kiválasztott digitális fotóból ajándék 10x15-ös print
MomentArt Photo	10% egy újszülött-, babaváró- vagy családi fotózás árából
Montessori Ügyesedő/Okosodó	10% a bérlet díjából

Szolgáltató	Kedvezmény
Olasz Ildikó "Túlazóperencián" Metamorphoses-meseterápia	40 % egy felnőtt meseterápiás / coaching alkalomra; 50% egy gyermek meseterápiás alkalomra
PanDani Vllága - könyv és gyerekjáték	10%
Pécsi Babavár Kölcsönző	ajándék Szoptass ügyesen! könyv babamérleg, légzésfigyelő és elektromos mellszívó együttes kölcsönzése esetén
Pécsi Pagony Gyerekkönyv- és Játekbolt	10 %
Pissors Marietta Photography	10%
Rekvényi Katalin szexuálpszichológus	egyszeri 20%
Ringató László Virággal	199 forint a helyszínen vásárolt családi jegy árából
Ringató László-Varga Judittal	ingyenes részvétel egy foglalkozáson
Roomli Pécs - Természetes Játshóhely és Közösségi Tér	+ fél óra szabad játék (minimum 1 óra játszós jegy vásárlása esetén)
Szülésre felkésZülés Bóni Tündével	10 % a szülésre felkészítő és a babázó tanfolyam díjából
Trend Gyerekcipő Pécs	10% minden nem akciós termék árából
Várnai Eszter / Szederhold Anyamentor Program	20% egy alkalom kineziológiai stresszoldás vagy textilfestés árából
Zengőmese - zenés, alkotó mesefoglalkozások anyáknak	10% az alkalmi jegy árából
Zini Ayurvédikus Műhelye kismama - és babamasszázs	ajándék olaj, amit a masszírozás során használtam

**A kedvezményt adó partnerek elérhetőségét a
bemutatkozásuknál találod.**

**MARADJON TÖBB A CSALÁDI
KASSZÁBAN!**



Webes megrendelésnél a Pecsibaba20231 kuponkód beírásával, vagy személyesen/telefonon a magazin bemutatásával / kuponkód bemondásával veheted igénybe a kedvezményt.

Szolgáltató	Kedvezmény
BriGo baba- és kisgyermekruházat	10%
Csipetkék	Csipetkék babaváró, ovikezdő textilek, és zero waste termékek vásárlása esetén 15 000 Ft felett 15 %
Csipetkék Varrósuli	minden április 30-ig beiratozónak 2000 Ft
Edina Kismama módi	10% 20.000 Ft feletti vásárlásnál
Élménypedagógiai képzés kismamáknak, szülőknek	15%
Erdőmerülés - vezetett feltöltődés az Élményzónával	15%
Minibuli	10% minden eszköz bérleti díjából
PécsiSitter Idősgondozás és Gyerekefelügyelet	10% bármely 15 órás bérletünkre
Tuboly Teri, Kriston Intim Torna tréner	5000 Ft az áprilisi Kriston Intim Torna női alaptréning árából

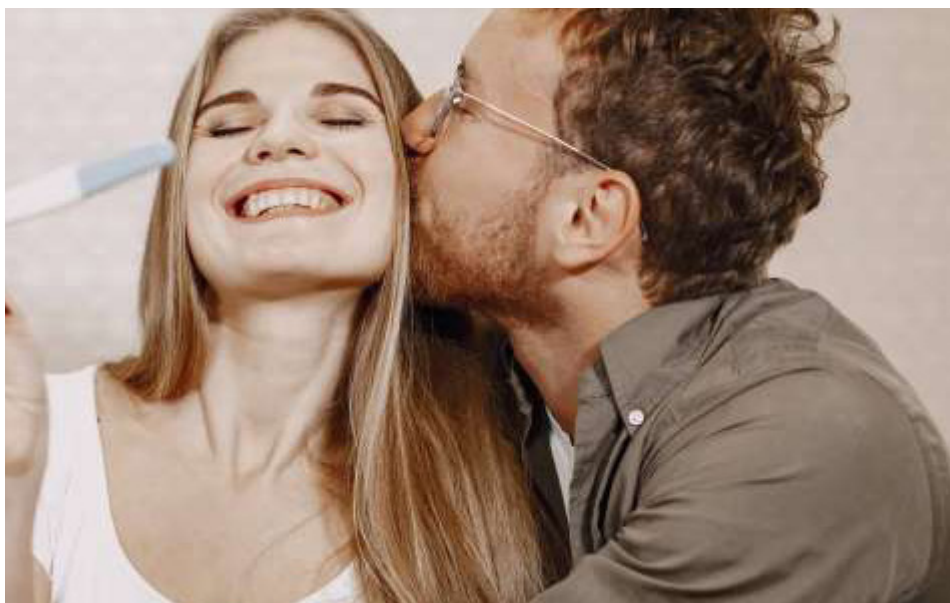
Ez még nem minden...

KATTINTS IDE

AZ INGYENESEN IGÉNYELHETŐ VÁRANDÓS- ÉS BABACSOMAGOKÉRT!



TUDATOS MENTÁLIS ÉS LELKI FELKÉSZÜLÉS A GYERMEKVÁLLALÁSRA



Noha a mondás többnyire igaz, hogy „semmi sem készíthet fel a szülői szerepre”, van néhány dolog, amit megtehetünk, hogy az életünkben készen álljunk a gyermekvállalásra. A terhesség előtti mentális és érzelmi felkészülés csökkentheti később a hangulati zavarok (például a szülés utáni szorongás és depresszió) kockázatát, és megkönnyítheti a szülővé válást.

Az identitásváltás a szülővé válással jár, és a tökéletes terhességről vagy születésről szóló Instagram-kompatibilis, de a valóságnak egyáltalán nem megfelelő elképzelések elengedése óriási segítséget jelenthet ebben a hatalmas változásban.

A terhességre való felkészüléssel kapcsolatos tanácsok általában a fizikai szempontokra összpontosítanak - a megfelelő szülés előtti vitaminok beszerzésére, a megfelelő ételek fogyasztására és a megfelelő gyakorlatok elvégzésére a test felkészítéséhez. De mi a helyzet a terhességre való mentális felkészüléssel?

Hogy mennyire nincs hagyománya a gyermekvállalásra, szülőiségre való lelki, mentális felkészülésnek, jól mutatja, hogy az úgynevezett „pre-parenting” kifejezésre igencsak kevés találatot dob fel a Google keresőmotor. Egyénileg vagy pszichológus segítségével természetesen sokan végigmennek az „előszülőség” folyamatán, ám integrált, kifejezetten ezzel az időszakkal foglalkozó módszer, csoport, lehetőség kevés van.

A kontemplatív előszülőség ötlete magába foglalja a mérlegelés, a felkészülés, a gyermekvállalás melletti (vagy akár elleni) döntés teljes folyamatát, figyelembe véve azt, mi a legmegfelelőbb nekünk és partnerünknek. Igen, „elleni” is lehet a végeredmény, ugyanis a folyamat néha azt jelenti, hogy a párok mégsem vállalnak gyermeket arra a következtetésre jutva, hogy valójában nem ez az önazonos döntés a részükről, csupán egyfajta társadalmi kötelesség, egy elvárásnak való megfelelés lenne számukra a gyermekvállalás.

Ha pedig odajutnak, hogy szeretnének gyermeket, ez a munka sok mindent hozhat az életükbe, többek között a pénzügyek, a karriercélok átgondolását, a párkapcsolat felülvizsgálatát, az elvárások és remények egymással való őszinte megosztását. A tudatos folyamat a szakemberek szerint mindenképpen egészségesebb párkapcsolathoz, és végül egészségesebb családokhoz vezet.

Fontos, és ezt az ezzel foglalkozó szakemberek is kiemelik, hogy a „szemlélődő szülői előkészület” olyan párok számára készült, akiknek még nincs gyerekük, és akik elkötelezett kapcsolatban élnek.

Amennyiben a szülőknek már van gyerekük, és túl vannak azon a ponton, amikor ez a módszer hasznos lehet a számukra, a pre-parenting szükségtelen ítélezést, bűntudatot, találgatásokat eredményezhet.

A szülők (és különösen az anyukák) már most is hihetetlen mennyiségű ítéletnek és kritikának vannak kitéve, és a pre-parenting tevékenység, bár a szülővé válásról szól, mégsem a szülőknek való, és nem célja, hogy a már szülővé vált embereket megítélés alá vonja korábbi döntéseik miatt. A pre-parenting tehát előkészület azon párok számára, akiknek van idejük, lehetőségük és forrásaik arra, hogy egyéni életük és jövőjük tekintetében döntéseket hozzanak

Mit takar a pre-parenting folyamata?

A szemlélődő szülői nevelés páronként eltérő lehet, de a beszélgetési témák és megfontolások széles skáláját fedi le, amelyeket a párnak meg kell vizsgálnia, mielőtt belevágna a gyermekvállalásba. Néhány, de nem minden dolog, amelyet figyelembe kell venni:

- Motiváció a gyermekvállaláshoz és az időzítés
- A kapcsolatban a felek családalapítási hajlandósága
- Aggodalmak, félelmek és remények egy gyerekkel kapcsolatban
- Pénzügyi felkészültség
- Karrierkészültség
- Környezetvédelmi felkészültség
- Kapcsolati/kommunikációs felkészültség

Mi a motivációnk?

Hogy a pre-parenting miért is nem való azoknak, akik már szülők, azt a szülővé válás motivációinak átgondolása mutatja talán a legjobban, hiszen félreértést, belső konfliktust, felesleges büntudatot szülne ezek utólagos elemezgetése.

Mégis az út elején fontos átgondolandó lehet ez a tudatos döntéshez. Tóth Olga, az MTA Társadalomkutatási Központ Szociológiai Intézetének tudományos főmunkatársa az Új anyák és új apák: a gyerekvállalás motivációi című tanulmányában azt írja, a gyerekszeretet, a gyermek nevelése mint (elképzelt) örömforrás igen fontos, talán a legfontosabb motivációja a gyerekvállalásnak, ugyanakkor más - gyakran egyáltalán nem tudatos és nem kimondott, rejtett, ám gyakran vállalt - tényezők is szerepet játszanak.



Erről a kérdésről Kirkpatrick készített még az 1960-as évek elején egy összefoglalást, és négy csoportba sorolta a gyermekvállalás motivációit. Napjainkban ez a következőképpen néz ki a kutató szerint.

Az egyik motiváció szerinte, amikor a gyerek bizonyos előnyöket hoz a család számára a társadalomban. Ilyenkor a gyerekvállalás hatékony előmozdítója lehet a családtámogatási rendszer, az adórendszer, a lakásszerzés és a gyermekvállalás összekapcsolásával operáló lakástámogatási hitel, a gyermekgondozási szabadságok időtartama és a vele járó támogatás összege, stb.

Ebbe a motivációs csoportba tartoznak az úgynevezett adógyerekek, szocpolgyerek, segélygyerek, vallásgyerekek. Utóbbi kifejezés egyszerűen csak azokra utal, akik házassági esküjükhöz híven elfogadják valamennyi megfogant gyermeküket.



A második motivációs csoport a család körülményei, ugyanis a tudatosan vállalt gyerekek egy jelentős részének megszületése a szülők közti érzelmi kapcsolat megerősítésének vagy újra-megerősítésének vágyával függ össze. Ide tartoznak a kapcsolat-gyerekek („ez lenne az átlagos kapcsolat értelme”), a mentőgyerekek (a kapcsolat szétesésének megakadályozása érdekében), a testvérgyerekek („a meglévő ne legyen egyedül”), az unokagyerekek (a nagyszülők nyomására), fiú/lánygyerekek (a hiányzó nemű gyerek remélt pótlására).

A harmadik motiváció a szülők egyéni szükségletei, személyisége. Az ebben a csoportban szereplő motivációk egy része, például az, amikor a szülő társa iránti szeretetét, saját önkiteljesítését, léte értelmének magyarázatát várja gyermeke megszületésétől.

Ezen belül vannak a szeretetgyerekek (a pár egymás iránti szerelmének/szeretetének kifejeződése), az életcél-gyerekek (a gyereknevelést életcélnak tekintők esetében), az önigazoló-gyerekek (a másban magukat sikertelennek tartó nők esetében, például ha nincs munkalehetőség), a pótgerekek (a szülő álmainak megvalósítására) és a perfekt-gyerekek („ezt is meg tudom tökéletesen csinálni”).

Végül a negyedik motivációt a korábbi tapasztalatok képezi, ide tartoznak a „mindenkinek van” gyerekek (a szocializáció során bensővé vált norma) és az énfelértékelő gyerekek (a felnőtté válás beteljesülése).

>>> TOVÁBB OLVASOM



A várandósgondozás célja a kismama egészségének megőrzése, a magzat egészséges fejlődésének és egészségesen történő megszületésének elősegítése, a veszélyeztetettség és a szövődmények megelőzése, megfelelő időben történő felismerése, a szülésre, a gyermek korai kötődésére, a szoptatásra és a csecsemőgondozásra való felkészítés.

A várandósgondozást a 26/2014. (IV.8.) EMMI rendelet szabályozza.

A várandósgondozás során a szülész-nőgyógyász szakorvos/szülésznő, a háziorvos, a védőnő és a várandós anya együttműködése szükséges.

Ha pozitív a teszted, a következőket kell tenned:

- Fel kell keresned egy szülész-nőgyógyász szakorvost Pécssett az Egyesített Egészségügyi Intézmények nőgyógyászati szakrendelésén, vagy magánrendelés keretében.
- Miután a szülész-nőgyógyász megállapította a várandósságot és igazolást állított ki a várandósság tényéről, fel kell keresni a területileg illetékes védőnőt.
- A védőnő gondozásba veszi az anyát és kiállítja a várandósgondozási könyvet, melyet a tanácsadásokra és vizsgálatokra vinni kell. Ez a könyv részletesen tartalmazza a szükséges vizsgálatokat. A védőnő pontos tájékoztatást fog adni a gondozási tervben leírt, a várandóssággal kapcsolatos tudnivalókról, információkról. Fontos, hogy az első találkozásra vidd magaddal a várandósságodat megállapító orvosi igazolást!
- Fel kell keresni a háziorvosodat is, aki a családi anamnézist figyelembe véve szintén bekapcsolódik a gondozásba, illetve javasolt részt venni a terhesség elején egy fogorvosi szűrővizsgálaton.
- A védőnői családlátogatások és tanácsadások lehetőséget adnak arra, hogy a várandósságodra vonatkozó minden kérdésedet, problémádat megbeszélj védőnőddel.
- Arra biztatlak, hogy kérdezz bátran! Ne gondold, hogy esetleg butaságot kérdezel! Hidd el, hogy a védőnő nőként, esetleg anyaként vagy nagymamaként megérti a problémáidat, szakmai tudása pedig segíteni fog azok megoldásában!

KI A VÉDŐNŐM?

Azt, hogy melyik védőnőhöz tartozol, nem a lakcímkártyádon szereplő cím határozza meg, hanem az az utca és házszám, ahol életvitelszerűen laksz. Pécs városban a védőnők 10 tanácsadóban dolgoznak.

A védőnő keresőben választ kaphatsz arra, hogy melyik védőnőhöz tartozol és megtalálod az e-mail és telefonos elérhetőségeit is: [**KATTINTS IDE!**](#)

Védőnő	Tanácsadó	Tanácsadó címe	Telefonszám (72)
Csontos-Kulicsek Ildikó	Csontváry	Csontváry u.6/1	587-402
Derzsi-Horváth Martina	Csontváry	Csontváry u.6/1	587-402
Kovács Nándorné	Csontváry	Csontváry u.6/1	587-403
Vasné Hárs Henrietta	Csontváry	Csontváry u.6/1	587-403
Földiné Sárosi Ágnes	Csontváry	Csontváry u.6/1	587-402
Amrein Mónika	Csontváry	Csontváry u.6/1	587-402
Szabó Zsuzsanna	Csontváry	Csontváry u.6/1	587-402
Kovács Helga Márta	Csontváry	Csontváry u.6/1	587-402
Kisgyörgy Anett	Csontváry	Csontváry u.6/1	587-402
Veriga Katalin	Csontváry	Csontváry u.6/1	587-402
Huschné Szeifert Ildikó	Polgárszőlő	Polgárszőlő u.12	450-361
dr Jávorcsikné Kóré Ildikó	Polgárszőlő	Polgárszőlő u.12	450-361
Barna Kámán Mónika	Lovász Pál tér	Lovász Pál tér 1	547-888
dr Micheliszné Takács Erika	Irgalmasok	Irgalmasok u. 1	315-421
Müller Ágnes	Irgalmasok	Irgalmasok u. 1	315-421
Csuka Dóra	Lánc utca	Lánc u. 12	523-717

Védőnő	Tanácsadó	Tanácsadó címe	Telefonszám (72)
Felinger Mónika	Lánc utca	Lánc u.12	523-717
Ignác-Mátrai Bernadett	Lánc utca	Lánc u.12	523-717
Nyúl Dorottya	Lánc utca	Lánc u.12	523-717
Gyurkó-Szűcs Ivett	Lánc utca	Lánc u.12	253-717
Shadekné Szalontai Beáta	Jurisics	Jurisics u. 17	310-454
Závoczky Andrea	Mikszáth	Mikszáth K.u.8	310-960
Graics Gáborné	Pécs-Somogy	Mázsa u. 25.	416-698
Tüke Szilvia	Pécs-Hird	Zengő u. 49/A	30 291-5062
Lipták Zsófia	Dobó	Dobó l.u.89	239-261
Tőreki Nóra	Dobó	Dobó l.u 89	239-261
Weidinger Anita	Dobó	Dobó l.u 89	239-261
Máté-Makó Andrea	Dobó	Dobó l. u 89	239-261
Szép Nóra	Dobó	Dobó l.u 89	239-261
Czeglédi Krisztina	Dobó	Dobó l.u 89	239-261
Fákóné Kaszás Szilvia	Dobó	Dobó l.u 89	239-261
Bálintné Szabó Marianna	Kőrösi	Kőrösi Cs.S.1/1	210-814
dr Buda Péterné	Kőrösi	Kőrösi Cs. S. 1/1	210-815
Kozma Viola	Kőrösi	Kőrösi Cs. S.1/1	210-815
Pencz Andrea	Kőrösi	Kőrösi Cs.S 1/1	210-820
Zádori Böde Franciska	Kőrösi	Kőrösi Cs.S 1/1	210-814
Hirsch Barbara	Kőrösi	Kőrösi Cs.S.1/1	210-820
Tarcai Ibolya	Kőrösi	Kőrösi Cs.S 1/1	210-820
Gerber Ilona	Kőrösi	Kőrösi Cs.S1/1	210-815
Táborszky Vivien	Kőrösi	Kőrösi Cs.S1/1	210-814
Tömörné Bilonka Zsófia	Kőrösi	Kőrösi Cs.S.1/1	210-814
Hirsch Barbara helyettes	Kőrösi	Kőrösi Cs.S1/1	210-820

De ki is az a védőnő és miben segíti a családokat? [**OLVASD EL ITT!**](#)

KI LEGYEN AZ ORVOSOM?

Ha pozitív lett a terhességi teszted, fel kell keresned egy szülész-nőgyógyász szakorvost.

Pécsett ezt megteheted az Egyesített Egészségügyi Intézmények nőgyógyászati szakrendelésein, vagy magánrendelés keretében.



A terhesgondozás nőgyógyászati szakrendelés keretében területi beosztás alapján történik, Pécsett két helyszínen:

Dr. Veress Endre utcai Rendelőintézet

Cím: Pécs, Dr. Veress Endre u. 2.

Recepció: 72/523- 540 (07:00-18:45)

Csontváry utcai Rendelőintézet

Cím: Pécs, Csontváry u. 6/1

Recepció: 72/587 410 (07:00-15:00)

A nőgyógyászati szakrendelés nem beutaló köteles, de előjegyzés szükséges.

[BŐVEBB INFORMÁCIÓ ITT](#)



MIBEN SEGÍT?

Dúlai támogatás a szülés körüli időszakban.

A Pécsi Dúlakörben szülés körüli segítőket találsz, akik a várandósság, szülés és a gyermekágy időszakában támogatnak.

Elérhetőségeink:

- Szabó-Major Dóra: 20/851-3381
- Nagyné Ujvári Emese: nagyujvari.emese@gmail.com
- Makai Szilvia: makai76@yahoo.com
- Pej-Czömpöly Krisztina: 30/579-3798
- Bóni Tünde: kurystunde@gmail.com
- Bálint-Horváth Lilla: h.lilla1989@gmail.com
- Oláhné Óvári Franciska: ovarifranciska@gmail.com

DÚLAI JELENLÉT A SZÜLÉS KÖRÜLI IDŐSZAKBAN

Adúlaikísérés többféle időszakban, többféle módon jelenhet meg egy család életében. Fontos szempont, hogy a dúla nem adhat válaszokat szakmai kérdésekben, de segíthet a megfelelő szakemberek megtalálásában és figyelmes meghallgatással támogathatja az adott szülőpárt a változások útján.

Sokszor már az nagy segítség, ha valakinek megfogalmazzuk mi a problémánk, átbeszéljük és ezáltal megtaláljuk azokat a saját erőforrásainkat, amiket egyedül nem tudtunk fellelni.

A várandósság alatti kísérés az anya, vagy az anya és apa szülésre készülődésével kapcsolatos kérdések, vágyak, elképzelések, félelmek, praktikus szempontok átbeszélésével valósulhat meg.

A szülés alatti kísérés lehet konkrétan a kórházban történő gyakorlati segítségnyújtás (biztatás, masszírozás stb.), de van, akinek elég az, ha a kórházba indulás előtt beszélhet a dúlájával, majd megoszthatja vele a szülésélményt. >>>[TOVÁBB OLVASOM](#)

VÁRANDÓSSÁG ALATTI KÖTELEZŐ ÉS VÁLASZTHATÓ VIZSGÁLATOK

Kötelező vizsgálatok az I. trimeszterben:

- Vér- és vizeletvizsgálat, vércsoport meghatározás, Hepatitis elleni védettség meghatározása és a szifilisz kizárása. Ezekhez a vizsgálatokhoz a nőgyógyász állít ki beutalót. Vérvételre a Dr. Veress Endre utcai, a Lánc utcai és a Csontváry Rendelőintézet laborjába lehet menni.
- Fogorvosi szűrővizsgálat, ami fontos, mert a várandósság során a magzat kalciumot von el az édesanya szervezetéből. Érdemes akkor menni fogorvoshoz, amikor a hányinger és az esetleges hányás elmúlt.
- Belgyógyászati vizsgálat: kórelőzmény felvétele, EKG vizsgálat és vérnyomásmérés. A háziorvosnál kell jelentkezni.
- Első ultrahang szűrővizsgálat: 11-13. hét között az öröklődő betegségek kizárása céljából.

Kötelező vizsgálatok a II. trimeszterben:

- Második genetikai ultrahangvizsgálat: 18-22. hét között
- Terheléses vércukorvizsgálat: 24-28. hét között. A patikai glükózzal történő terhelés során két vércukorértéket vizsgálnak, az eredményből kiderül, hogy fennáll-e terhességi diabétesz. Ha igen, akkor annak mértékétől függően elég lehet egy életmódbeli változtatás, diéta bevezetése, vagy inzulin adásra és szigorú diétára lehet szükség. A vizsgálatra éhgyomorral kell menni, vihetsz magaddal citromot, ez kicsit enyhíti a cukros víz édes ízét.

Kötelező vizsgálatok a III. trimeszterben:

- Vér-, és vizeletvizsgálat.
- Ultrahang szűrővizsgálat: 30-32. hét
- NST (non-stress test) vizsgálat: 38. héttől hetente, 40. hét után naponta-kétnaponta a szülésig. A gép, melynek érzékelői a kismama hasára vannak erősítve, a magzat mozgását és a méh összehúzódását érzékeli és rögzíti. Ez a vizsgálat nagyjából 20-30 percet vesz igénybe.
- GBS-szűrés: 36. hét környékén történő nőgyógyászati vizsgálat alkalmával levett kenetből esetleges fertőzés jelenlétét vizsgálják.

Szűrővizsgálatok a védőnői tanácsadások során: testsúly, -vérnyomás mérés, vizeletvizsgálat, haskörfogat mérés, magzati szívhang hallgatás.

Önköltséges, azaz választható genetikai szűrővizsgálatok a Kombinált teszt, az Integrált teszt és a Prenatest, melyekről a szülész-nőgyógyász szakorvossal javasolt konzultálni. (A Prenatest segítségével megállapítható a baba neme.)

dr Jávorcsikné Kóré Ildikó védőnő

“MELINDÁK” SZÜLÉSFELKÉSZÍTŐ

Právicz-Kárász Melinda: 20/210-1749 | Kaizer Melinda: 20/451-7007

MIBEN SEGÍT?

Szülésfelkészítés, támogatás a várandósság alatt.

Húsz éves szülésznői tapasztalatunkat a PTE KK Szülészeti és Nőgyógyászati Klinikáján szereztük. Most is a klinika falai között, a szülőszobán folytatjuk munkánkat: kísérjük a várandós kismamákat a jóslófájásoktól - olykor az első szívhang megjelenésétől - a gyermekágyas időszak végéig.

Szülésfelkészítőnkön előre egyeztetett időpontban, meghitt környezetben biztosítunk lehetőséget arra, hogy tabuk nélkül, nyíltan tudjunk beszélni a várandósság és a szülés körüli eseményekről.

BŐVEBB INFORMÁCIÓ ITT



GREKSA ERIKA SZÜLÉSFELKÉSZÍTÉS

30/435-0498 | erikagreksa@gmail.com

Fb: [Greksa Erika Szülésfelkészítő](#)

MIBEN SEGÍT?

Célom, hogy hozzásegítsem a kismamákat a pozitív szülésélmény megéléséhez.



Greksa Erikavagyok, a PTE Szülészeti és Nőgyógyászati Klinikán dolgozom 36 éve, így tudomásom van minden aktuális lehetőségről és változásról.

Fontosnak tartom a kismamák korrekt várandóságra és szülésre való felkészítését, hogy magát a szülést, mint életük meghatározó eseményét pozitívan éljék meg.

Várom minden kismamát sok szeretettel, tegyük meg mindent annak érdekében, hogy várandóssága és szülésélménye a lehető legjobb legyen!

SZÜLÉSRE FELKÉSZÜLÉS BÓNI TÜNDÉVEL

kurystunde@gmail.com | [www.facebook.com/Tünde Bóni](https://www.facebook.com/Tünde_Bóni) | www.bonitunde.hu

MIBEN SEGÍT?

Szülésre felkészülés, szülésfeldolgozás, babás kérdések (egyéni és csoportos)



Bóni Tünde vagyok, független bába, szülésznő, védőnő, dúla, szülésfelkészítő.

Több, mint 20 éve készítek fel párokat a szülésre és a szülés körüli időszakra az alábbiak mentén:

- testi-lelki folyamatok összefüggései a szakmai irányelvek szerint,
- jól használható gyakorlati kapaszkodók az anya és az apa számára,
- szülés után a család, a párkapcsolat (szexualitás is) - praktikumtól a lélekig,
- transzgenerációs minták, traumák felülírása a szülésben,
- biztonságélmény, egyéni utak felfedezése - mitől jó élmény a szülés?

BŐVEBB INFORMÁCIÓ ITT

MIÉRT JÓ A SZÜLÉSRE FELKÉSZÜLNI?

Minden nőben ott él egy ősi, belső tudás: a szülés képessége. Olyan mélyen rejtezik és annyi civilizált réteg rakódott rá, hogy már alig elérhető. Modern korunkban nincs tapasztalati tudásunk erről a csodálatos folyamatról, mert nem látunk szülő nőket és születendő babákat. Felkészülés nélkül az ismeretlenbe csöppenünk és csak sodródni tudunk az eseményekkel.

A jó szülésre felkészítés egyrészt informatív: érthetővé, átláthatóvá teszi a szülés testi-lelki összefüggéseit, közelebb hozza az ismeretlent, rávilágít a szülésben rejlő gyógyító erőre, megtámogatja a szülői kompetenciaérzés alakulását. Másrészt megmozgat lelkiileg: elérhetővé és ezáltal feloldhatóvá teszi azokat a lelki gátakat, amik akadályozhatják a szülés folyamatát, segít a saját út felfedezésében, a saját felelősség felvállalásában.

>>>TOVÁBB OLVASOM

FB: [Várandós torna és szülésfelkészítés - Pécs](#) | 70 / 395-2861 | Candado Mozgásstúdió Pécs, Iparosház

MIBEN SEGÍT?

Szülésfelkészítő programok - várandós és intim torna - regeneráló torna

Péter-Bánfai Katalin vagyok. A pécsi szülészeti klinikán dolgozó szakemberekkel szervezek előadásokat, gyakorlati tréningeket:

- Babaelsősegély
- Szülés menete
- Gyermekágyas napok
- Babázás a gyakorlatban
- Testünk fizikai felkészítése
- Apukák felkészítése témákban.



2018 óta tartok csoportos és egyéni várandós tornát, intim tornát, szülés utáni regeneráló tornát.

MIRE VALÓ AZ INTIM TORNA?

A medencealapi izmok, bár kívülről láthatatlanok, mégis fontos funkciót töltenek be. Védőhálóként támasztják alá a hasüreg belső szerveit, így gondoskodva a húgycső, a hüvely és a végbél megfelelő zárásáról, illetve a záróizmok akaratlagos működéséről.

Számos oka lehet a gátizmok meggyengülésének, melyek így nem tudják betölteni megfelelően a funkciójukat. Következménye lehet csekély kellemetlenség, vagy akár betegség is.

A gátizmok erősítésének jótékony hatásai:

- Meg lehet előzni és akár maradéktalanul kezelni lehet vele a stresszinkontinencia miatti vizeletvesztést.
- Megszüntethetők vele az aranyeres panaszok.
- Örömtelibbé teszi az együttléteket.
- Várandósság alatt felkészíti gátizmainkat a szülés folyamatára és nagyban hozzájárul a gátvédelemhez.
- Szülés után regenerálja a gátizmokat.

[>>>TOVÁBB OLVASOM](#)

20/228-3750 | szederholdam@gmail.com | www.szederhold.hu

MIBEN SEGÍT?

kineziológiai stresszoldás, textilfestéssel egybekötött segítő beszélgetés



Várnai Eszter vagyok, kineziológus, várandósságkísérő dúla, szülésznő hallgató. A minél háborítatlanabb szülésélmény megélése jegyében

- a kineziológiai stresszoldás,
- a dúlai segítő beszélgetés és
- a textilfestés, mint kreatív alkotótechnika módszerével

segítem a kismamákat testi-lelki tudatosságra hangolódni a várandósságuk idején.

TUDATOS VÁRANDÓSSÁG

A tudatosság napjainkban egyre több életterületen előtérbe kerül. Tudatosak szeretnénk lenni a hivatásválasztás, a kapcsolatépítés, a pénzügyek terén, vagy akár a táplálkozás, a testedzés kérdésében. De gondoltunk már a várandósság időszakára úgy, mint egy lehetőségre, hogy tudatosan menjünk át az anyává válás nem csak testi, de lelki folyamatain is?

Ennek jelentősége különösen felértékelődik napjainkban, amikor a folyamatosan változó külső körülmények hatására biztonságérzetünk meginog.

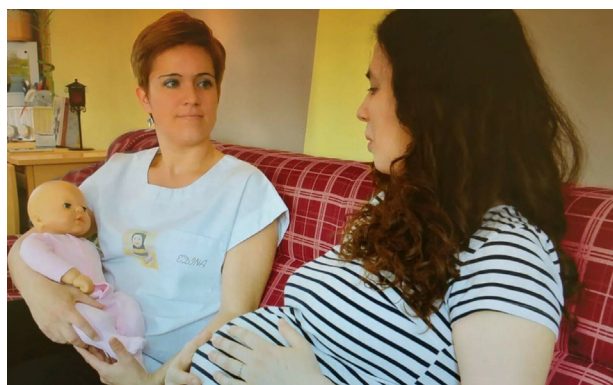
Egyre fontosabbá válik a belső biztonságérzet, az önbizalom megerősítése, melynek kulcsa az önismeret. A kineziológia segítségével már a várandósság idején tudatosíthatjuk félelmeinket, hitrendszerünket és erőforrásainkat a minél háborítatlanabb szülésélmény megélése érdekében.

[**>>>TOVÁBB OLVASOM**](#)

Pálfi Betti 20/958-2323 | Pintér Edina 30/867- 3438 | www.dinetti.hu | www.facebook.com/dinetti.hu

MIBEN SEGÍT?

Szülésfelkészítés - Gyermekágyas segítség - Füllyukasztás - Babamasszázs



A klinikai tapasztalataink és az anyai megéléseink által mindketten felismertük a személyre szabott törődés fontosságát. Ezáltal:

- örömmel készülünk Veletek már a várandósság idején a babázásra,
- hozzájárulunk a gyermekágyas időszakotok gondtalan megéléséhez,
- újszülöttkortól, biztonságos módon fületlyukasztunk a kislányotoknak,
- bevezetünk a babamasszázs rejtelmeibe.

KÖNNYED GYERMEKÁGY?

A várakozással teli hetekben, hónapokban a gondolataitokat fogva tartja a várható szülésélmény. Meddig fog tartani? Mennyire fog fájni? Milyen módon végződik? Minden rendben lesz?

Ezen nincs mit csodálkozni: természetes, hogy a fókuszotok eme - várhatóan az egész életeteket meghatározó - élményen van.

Sokan elképzelitek, hogy a szülés utáni aranyórától kezdve jobbára a meghitt, boldog, megkönnyebbült időszak veszi kezdetét. De hamar jön a felismerés, hogy a korábbi izgalmas megélés csak fokozódik. Ha először adsz életet, ez a szakasz tele lesz számodra eddig kevésbé tapasztalt érzésekkel, eseményekkel; de ha már szültél korábban, ez az állapot akkor is együtt jár a megoldások keresésével, esetleg váratlan történésekkel, melyekre előre nem is gondoltál. Ezért is nagyon fontos, hogy tudatosan készülj fel előre, szervezz meg dolgokat addig, amíg ideális esetben kipihentebb vagy, mint amilyen a babázás idején leszel. [>>>TOVÁBB OLVASOM](#)

Szülésre felkészítés

Időpont: Keddenként 16:30

Helyszín: 7629 Pécs, Dobó István u. 89. Védőnői
tanácsadó

Előadók: Máté- Makó Andrea & Szép Nóra



- 2023.02.07.** Várandósság alatti élettani változások, vizsgálatok
- 2023.02.14.** Várandósság alatti életmód (mozgás, táplálkozás)
- 2023.02.21.** Babakelengye, kórházba szükséges dolgok, újszülött fogadása
- 2023.02.28.** Szülés megindulásának jelei, szülés szakaszai
- 2023.03.07.** Szoptatás, szoptatási problémák, technikák
- 2023.03.14.** Csecsemőgondozás (pelenkázás, fürdetés, etetés stb.)
- 2023.03.21.** Csecsemő- és kisgyermekkorai védőoltások, lázcsillapítás, előforduló problémák (hasfájás, fogzás)
- 2023.03.28.** Újszülött újraélesztés, balesetek

Jelentkezés:
+36 72 239-261

minden hétköznapi
8:00 és 16:00 között

MIT VIGYÜNK A KÓRHÁZBA ÉS MIRE VAN SZÜKSÉGE AZ ÚJSZÜLÖTTNEK?

Az alábbi lista segítség, kérdés esetén fordulj bizalommal a védőnődhöz! Célszerű a 30-34. hétre mindent előkészíteni.

A KÓRHÁZBA:

SZÜLÉSHEZ (KÜLÖN TÁSKÁBAN):

- várandós könyv, minden lelet, TAJ kártya
- személyi igazolvány, lakcímkártya
- 2 papucs (zuhanyozáshoz külön)
- 2 hálóing, vagy póló a szüléshez (nem kell gombolós), 3/4-es, rövid ujjú, lezser legyen
- köntös
- zokni
- törölköző
- 3-4 kicsi ásványvíz (csőrös tetejű praktikusabb)
- szőlőcukor, csoki, nápolyi, keksz
- fényképezőgép, kamera

Kísérőnek: papucs, póló, kényelmes nadrág, szendvics vagy csoki, innivaló, aprópénz kávéhoz vagy teához.

GYERMEKÁGYAS OSZTÁLYRA:

- 3 hálóing, elől derékig kinyitható (gombolható) a szoptatás megkönnyítéséhez
- 2 szoptatós melltartó és melltartó betétek (legombolható, pamut)
- köntös
- bugyi 5-7 db vagy eldobható, zokni
- szatyor a szennyesnek
- intim betétek, WC ülőke takaró papír, WC papír
- törölköző (egy nagyobb és 2-3 kisebb a gát tájékára, mellekre, kéztörlésre)
- tisztálkodószerek: tusfürdő, sampon, fogkefe, fogkrém
- étkezéshez pohár, evőeszköz, szalvéta

[>>>TOVÁBB OLVASOM](#)

PTE KK Szülészeti és Nőgyógyászati Klinika



A klinika által nyújtott szolgáltatásokat Kaizer Melinda és Mihovics Renáta osztályvezető szülésznők mutatják be a Pécsibaba olvasóinak.

2022-ben sikeres pályázat keretében klinikánk csatlakozott a „Családbarát Szülészet” programhoz. Ennek kertében nagyszabású felújítás zajlott le, az átépítés és korszerűsítés a klinika épületegyüttesének több mint 1000 négyzetméterét érintette.

Megújult és korszerűbbé vált szülőszobai részlegünk, ahol hét különálló, családi szülőszoba lett kialakítva, közülük többen igény szerint használható nagyméretű sarokkáddal. Megújult a villamos hálózat és a világítótestek, valamint fűtéskorszerűsítés tette komfortosabbá osztályunkat.

Felújításra kerültek a császármetszés utáni édesanyák megfigyelésére szolgáló kórtermek és teljes egészében megújult a gyermekágyas osztály, melynek fontos része a kismamák kényelmét szolgáló légkondicionáló berendezés beépítése. A több, mint százéves klinika déli homlokzatának régóta áhított teljes körű felújítása is megvalósult, mely magában foglalta nyílászárók cseréjét is.

Szülőszoba

Az érkező szülők felvétele a régi épület földszintjén, a 20-as vizsgálati ajtónál történik. Az elvégzett vizsgálatok után a hozzátartozóval, legtöbbször az édesapával a szülőszobára kísérik a várandós kismamát.

A szülés folyamatának biztonságos, de egyben kényelmes körülményeit a 2021-ben, közvetlenül a COVID világjárvány előtt szintén a CSBSZ pályázat keretén belül elnyert 7 db új Hillroom Affinity legmodernebb szülőágy, valamint 7 db Philips magzati monitor biztosítja.

Ez utóbbi központi monitor rendszerrel és vezeték nélküli monitor fejekkel rendelkezik, így a lehető legkevésbé zavaró és akár a biztonságos vízben szülések kísérése is lehetőséget ad.



A szülőszobán történő elhelyezést követően igyekszünk a vajúdas háborítatlanságát szem előtt tartani, miközben az anyai és magzati állapottól függően megfigyelés, vizsgálatok, beavatkozások válhatnak szükségessé. Igény szerint lehetőséget biztosítunk vízben történő vajúdasra, vízben szülésre, fitt labda használatára, szülőszéken történő szülésre.

A vajúdas időtartama alatt a szülőnő a számára legkedvezőbb testhelyzetet veheti fel. A pulzálás megszűnte után a köldökzsinórt a jelenlévő hozzátartozó is elvághatja.

Igény szerint az epidurális érzéstelenítésre is lehetőséget biztosítunk, mely a nap 24 órájában elérhető az édesanyák számára.

Klinikánk 2009-ben csatlakozott a WHO/UNICEF „Bababarát kórház” kezdeményezéséhez. A szülést követően igyekszünk minden újszülöttet pléddel betakarva az édesanya mellkasára helyezni bőrkontaktus céljából, megszakítás nélkül legalább 60 percig, vagy tovább, az édesanya igényeinek megfelelően.

A vajúdas ideje alatt a szülőnők saját ruhájukat használhatják, ásványvizet és szőlőcukrot fogyaszthatnak. A szülőnő által megjelölt egy felnőtt lehet jelen, akinek ingyenes zsilibruhát, szájkendőt biztosítunk.

Zavartalan várandósság és szülés esetén az újszülöttek elsődleges vizsgálata az aranyóra letelte után történik meg.

Amennyiben szükséges, a szülésnél jelen vannak a neonatológia dolgozói is. Osztályunk szorosan együttműködik a Neonatális Intenzív Centrummal, mely közvetlenül a szülőszoba mellett található, és a terhesség 24. hetétől megszületett újszülöttek életét segítik magas szintű szakmai ismereteikkel és műszerezettségükkel.

Császármetszés esetén az édesapák a műtő területére kísérhetik a kismamát, jelen lehetnek az újszülött vizsgálatánál, majd lehetőséget biztosítunk számukra közvetlen (szőr)kontaktus kialakításra, melynek időtartalma legalább 20 perc.

Videofelvétel készítése, és fényképezés (az újszülött érdekében vaku nélkül) engedélyezett, ha nem zavarja az ellátást. A személyzet fotózásához a beleegyezésük szükséges. Mobiltelefonjaikat csendes üzemmódban zavartalanul használhatják.

Gyermekágy

A gyermekágyas osztály a hotelszárny második emeletén található. Itt történik az édesanyák és az újszülöttjeik szülés utáni ápolása, ellátása. Az osztályon szülész-nőgyógyász szakorvos vezetésével szülésznők, felnőtt szakápolók segítik az első napokban az anyukákat.

Spontán szülés után két órával érkeznek meg az édesanyák az osztályra az újszülöttjükkel együtt. Osztályunk 24 órás rooming-in rendszerben működik, ahol az anyuka együtt lehet gyermekével szinte egész nap. Szorosan együttműködünk az újszülött osztály dolgozóival. Az újszülött osztályon naponta kétszer gyermekgyógyász szakorvos vizitel, újszülött ápolókkal, védőnőkkel, szoptatási szaktanácsadóval.



Célunk, hogy az édesanya elsajátítsa a pelenkázás, a fürdetés technikáját, megismerje a szoptatási pozíciókat. A kötődést támogatjuk azzal is, hogy minimalizáljuk a külön töltött percekét.

A Magyarországon kötelező BCG oltás és a hazamenetel előtti kivizsgálás is az anyuka jelenlétében történik. Jelenleg a hallásvizsgálat és a vérvétel, ami megszakítja pár percre az együtt töltött időt.



Az újszülött ellátásához mindent biztosít a klinika (köldökkezeléshez, pelenkázáshoz, öltözködéshez), babafotózáshoz lehet saját ruhát behozni.

Rendelkezünk VIP szobával, az erre vonatkozó igényt a szülőszobán kérjük jelezni, előre foglalásra nincs lehetőség.

Az osztályon minden kórtermünk saját vizes blokkal rendelkezik. Ágyaink állítható magasságúak, háttámlájuk dönthető, kapaszkodóval és oldalráccsal felszereltek.

Napi háromszori étkeztetést biztosítunk az egyéni diéták figyelembevételével, de saját élelmiszer tárolására és melegítésre is van mód.

Javasoljuk a „kórházi csomag” előkészítését: betét (éjszakai, pelenkanadrág), igény szerint wc papír, fehérnemű, tisztálkodási szerek, törölköző, hálóing, evőeszköz.

Az első felkelés szakdolgozó jelenlétében történik, aki meggyőződik a vizeletürítés hatékonyságáról, a vérzés mennyiségéről és az édesanya általános állapotáról.

Császármetszés után az első felkeltésig a nőgyógyászati őrkórterembe kerül az édesanya, ott történik a megfigyelés és a fájdalomcsillapítás is, ide kerül az újszülött is az első ellátást, illetve az igény szerinti apai szőrkontaktust követően.



Mobilizálás leghamarabb 6 óra múlva történik meg, de ez igény és az aktuális helyzet szerint változhat. Felügyelet mellett történik az első felkelés és zuhanyozás, utána érkezik az anyuka gyermekével a gyermekágyas osztályra. Haskötő alkalmazása műtét után ajánlott, de nem egész napos használatra. A műtéti területre vízhatlan kötést teszünk, így lehet zuhanyozni vele.

Látogatásra naponta 15 órától 19 óráig van lehetőség a kijelölt helyen, 14 éven aluli gyermek az osztályon nem tartózkodhat, ők az osztály előtti területre tudnak bejönni.

Az újszülött anyakönyvezéséhez szükséges papírok: a szülők személyi igazolványának és a lakcímkártyájának fénymásolata, illetve házassági anyakönyv fénymásolata vagy apasági nyilatkozat. Az okmányokat az állandó lakcímre fogják kipostázni.

Hazamenetel az újszülött és az édesanya állapotától függően leghamarabb az újszülött harmadik életnapján.

Hazamenetel előtt az újszülöttet kivizsgálják, majd az orvos elkészíti a zárójelentést, amit az újszülött kiskönyvével megkap az édesanya. A kiskönyv hátuljában betűzve találhatóak telefonos elérhetőségek, ha otthon segítségre lenne szüksége az édesanyának.

A gyermekágyas kivizsgálásához hozzátartozik egy hasi ultrahang vizsgálat és egy nőgyógyászati vizsgálat hazamenetel előtt. Varratszedés még császármetszés esetén sem történik, mivel felszívódó varratokat használunk. Anyai részről zárójelentést, a bent fekvésről és az anyasági támogatásról szóló igazolást adunk a távozó betegeinknek.

Hat hét múlva szükséges egy nőgyógyászati kontroll vizsgálat, mely területileg bárhol megtörténhet.

A kórházi tartózkodás során biztonságos körülményeket és családias légkört biztosítunk.

Kaizer Melinda és Mihovics Renáta osztályvezető szülésznők, PTE KK Szülészeti és Nőgyógyászati Klinika

A klinika által szervezett online szülésfelkészítőkről a klinika [Facebook oldalán](#) tájékozódhatsz.

20/547-5849 (8.00 - 20.00 hétvégén is) | www.pecsimami.hu/babakellerek-kolcsonzes | 7621 Pécs, Citrom utca 8. (telefonos egyeztetés alapján)

MIBEN SEGÍT?

Babamérleg, légzésfigyelő, elektromos mellszívó, bébiőr, övterelő, magzati szívhang hallgató kölcsönzés.



Kölcsönözz nálunk akár kaució nélkül!

- Momert 6420 Csecsemőmérleg
- Baby Control Légzésfigyelő
- Momert 6426 Csecsemőmérleg
- Angel Care Légzésfigyelő
- Ameda Finesse Elektromos mellszívó

Előre nem tudhatod, hogy mi az, amire hosszútávon szükségetek lesz: babakellékek bérlésével sok felesleges, nagyobb kiadás elkerülhető! Nálunk kedvező áron, kaució nélkül kölcsönözhetek akár hétvégén is. Szeretnél várandósságod alatt ingyenesen magzati szívhang hallgatót, vagy magzatvédő övterelőt használni? Ez is lehetséges!

BŐVEBB INFORMÁCIÓ ITT

MENNYI IDEIG ÉS HÁNYSZOR MÉRD A BABÁD?

Ha a baba tápszeres, vagy az anyatejet cumisüvegből kapja, akkor szinte felesleges a mérleg, hiszen nélküle is tudja az anyuka, hogy mennyit evett a gyermeke. Előfordul azonban, hogy annyit bukik a baba, hogy lehetetlen megállapítani a ténylegesen elfogyasztott mennyiséget.

Ha a szoptatott baba etetés után sokat sír, megnyugtató lehet az anyukának, hogy tudja az okokat, vagy legalább ki tudja zárni, hogy a mennyiséggel van a gond.

Ha a gyerekorvos, védőnő szerint nem megfelelő a babánk súlygyarapodása, akkor kérheti, hogy a következő látogatásig jegyezd fel az etetés előtti és utáni értékeket. [>>>TOVÁBB OLVASOM](#)

MILYEN TÁMOGATÁST KAPHAT EGY ÉDESANYA, HOGY SIKERES LEGYEN A SZOPTATÁSBAN?

Ahhoz, hogy egy édesanya sikeres legyen a szoptatásban, az elhatározáson túl megfelelő információkra és támogatásra van szüksége, és arra, hogy nehézség esetén szakszerű segítséget kapjon.



Ma már Magyarországon is elérhetőek kifejezetten a szoptatás támogatásra képzett szakemberek és segítők.

Az édesanya, aki gyermekét szoptatni szeretné, de kérdése merül fel, elbizonytalanodik, vagy nehézségbe ütközik, a védőnő mellett fordulhat szoptatási segítőhöz, szoptatási tanácsadóhoz vagy szoptatási szaktanácsadóhoz.

De mi a különbség a támogatás különböző formái között?

ÖNKÉNTES SZOPTATÁSI SEGÍTŐK

Az önkéntes szoptatási segítők szoptatási tapasztalattal rendelkező nők, akik segítő szándékkal fordulnak a környezetükben élő, szoptatni kívánó anyák felé, alapvető gyakorlati és elméleti ismereteket adnak át. Segítenek gyakori problémák megelőzésében, az anya támogatásában, a komolyabb problémák felismerésében és megfelelő szakemberhez tudnak irányítani.

Önkéntes segítőket a Szoptatásért Magyar Egyesület, az Anyatejút Tudásközpont és a La Leche Liga képez.

A LA LECHE LIGA (LLL) SZOPTATÁSI TANÁCSADÓK

A Nemzetközi LLL által akkreditált, saját szoptatási tapasztalattal rendelkező, több hónapos képzésen részt vett nők, akik elsősorban anyacsoportokban, illetve telefonos vagy e-mailes tanácsadás formájában segítik a hozzájuk fordulókat. A képzésbe csak az léphet be, aki a csoportok látogatása kapcsán megismerte a LLL szemléletét, személyisége és kommunikációja elfogadó, nem ítélik meg.

Mind az önkéntes szoptatási segítők, mind az LLL szoptatási tanácsadók önkéntes alapon, térítésmentesen végzik szolgáltatásukat.

NEMZETKÖZI LAKTÁCIÓS/SZOPTATÁSI SZAKTANÁCSADÓK - IBCLC

Az IBCLC (International Board Certified Lactation Consultant) oklevéllel rendelkező szakemberek feladata megelőzni, felismerni, illetve megoldani a szoptatással kapcsolatos problémákat, szem előtt tartva a szoptató anya és a szoptatott csecsemő különleges igényeit.



A szoptatási szaktanácsadó nem helyettesíti a védőnőt, gyermekorvost, együttműködik velük, munkája kiegészíti az ő munkájukat. Az IBCLC végzettség nemzetközi viszonylatban is a legmagasabb szintű képesítésnek számít a humán laktáció területén.

A képzés egészségügyi alapismeretekre (végzettségre) épül, és a bizonyítványt ötévente kell megújítani továbbképzési pontok igazolásával. Így a tudás szinten tartása, a legújabb kutatási eredmények ismerete, a folyamatos továbbképzés elengedhetetlen része a laktációs szaktanácsadói munkának.

IBCLC oklevéllel rendelkező szoptatási szakembereket találunk kórházakban, klinikákon és magánpraxisban egyaránt. A kórházak, klinikák területén működtetett szoptatási ambulanciák működése ingyenes, NEAK által finanszírozott. Magánpraxisban a személyes konzultáció díjazása egyénileg eltér, az aktuálisan választott tanácsadóval előzetesen egyeztetve.

Nincs még egy olyan dolog, ami a szoptatáshoz hasonló mértékben pozitív hatással volna a csecsemő és az anya egészségére rövid és hosszútávon egyaránt.

Mind a hazai, mind a nemzetközi szakmai szervezetek a szoptatást tartják a csecsemőtáplálás ideális módjának.

A hat hónapos korig tartó kizárólagos szoptatást, majd pedig - megfelelő kiegészítő táplálás mellett - a szoptatás folytatását ajánlják kétéves korig, vagy azon túl.

A szoptatás minden kétséget kizáróan a biológiai norma, mégis mostanra a szoptatás aránya drasztikusan lecsökkent.

A hagyományos családi támogató rendszerek generációról generációra fokozatosan gyengültek. Régen a nagycsaládok együttélése során a fiatal anyát tapasztalt nőrokonok segítették a szoptatás során felmerülő problémák megoldásában. Manapság felnőhet úgy egy kislány, hogy nem látott szoptató nőt.

Az elmúlt évtizedek helytelen csecsemőgondozási szokásai miatt a mostani nagymamák csak ritkán tudnak helytálló tanácsokkal szolgálni, az agresszív tápszermarketing pedig arra ösztönzi a fiatal anyákat, hogy a legkisebb nehézség vagy bizonytalanság esetén a szoptatást feladva a mesterséges tápláláshoz folyamodjanak.

Mindezért fontos, hogy az édesanya tudja: ha szoptatni szeretné a kisbabáját és nehézségbe ütközik: van segítség!

A cikk szerzői a Pécsibaba Magazinban bemutatkozó IBCLC laktációs szaktanácsadók

NEMZETKÖZI LAKTÁCIÓS/SZOPTATÁSI SZAKTANÁCSADÓK - IBCLC

A tanácsadók elérhetőségét megtalálod a bemutatkozásuknál.



MIBEN SEGÍT?

A szoptatás az anya-gyerek kapcsolat természetes módja. Közben megélhetjük a csodát, boldogságot, egységet, de sajnos nagyon sokszor kérdésekkel, bizonytalansággal, nehézségekkel, fájdalommal találjuk szemben magunkat. A problémák adódhatnak a kisbaba, az édesanya, de a tágabb környezetük oldaláról is.

Szoptatási szaktanácsadóként segítségére lehetünk, ha:

- kérdéseid vannak a szoptatásról,
- elbizonytalanodtál, ellentmondásos információkat kaptál,
- fájdalmas a szoptatás,
- szoptatni szeretnél, de a te kisbabád úgy érzed nem tud,
- úgy érzed, hogy kevés a tej,
- koraszülött vagy beteg a kisbabád.

DR. SOMOSKŐI ZSUZSANNA ORVOS, SZOPTATÁSI SZAKTANÁCSADÓ - IBCLC



A Pécsi Szülészeti Klinikán dolgozom szoptatási tanácsadóként. A bent fekvő kismamákkal foglalkozom szülés előtt és után, valamint a koraszülött intenzív osztályon lévő babák anyukáinak segítek a tejtermelés beindításában és fenntartásában.

Én tartom a Pécsi Szülészeti és Nőgyógyászati Klinika online szülésfelkészítőjének szoptatás témájú előadását, időpont és belépési link a klinika [Facebook oldalán](#) elérhető.

DR. VÁGÁSI JUDIT GYERMEKORVOS, SZOPTATÁSI SZAKTANÁCSADÓ - IBCLC

vagasijudit.ibclc@gmail.com | 30/563-5499



Már a munkahelyemen, illetve saját szoptatási gyakorlatomban is rá kellett döbbernem, hogy a szoptatással kapcsolatos ismeretek hiányoznak az alap orvoscépzésből.

A SOTE képzés során rengeteg új információt, gyakorlatot és egy másfajta szemlélet kaptam, melyet sikeresen tudok alkalmazni munkám során.

Jelenleg Kozármislenyben élünk, munkámat a mohácsi kórház csecsemő és gyermekosztályán végzem, ahol önkéntes módon segítem a szoptatás során elakadt édesanyákat ingyenes laktációs szaktanácsadás, szoptatási ambulancia keretein belül, előre egyeztetett időpontban.

BESSZER MÓNICA IBCLC LAKTÁCIÓS SZAKTANÁCSADÓ, ÁPOLÓ, EGÉSZSÉGÜGYI SZAKOKTATÓ, EGÉSZSÉGTAN TANÁR, PERINATÁLIS SZAKTANÁCSADÓ

30/418-3250 | www.gondosmoni.hu



Három gyermek édesanyja vagyok, 2004-ben kezdtem a szoptatással foglalkozni, majd 2005-ben a szekszárdi kórház szülészeten dolgoztam.

2006-ban babamasszázs oktató lettem, 2008-ban tettem sikeres IBCLC vizsgát, eközben végeztem az ELTE perinatális szaktanácsadó szakán, majd 2015-ben TSMT terapeuta lettem, hogy még több irányból tudjam megközelíteni a családok igényeit.

Személyes érintettség miatt 2002 óta foglalkoztat a koraszülöttek ellátása, a magyarországi korai fejlesztési lehetőségek.

MANINGER KATA IBCLC LAKTÁCIÓS SZAKTANÁCSADÓ, VÉDŐNŐ, EGÉSZSÉGFEJLESZTŐ

30/322-8371 | maningerkata@gmail.com



Pályámkezdetén újszülött-és gyermekosztályon dolgoztam nővérként, megismerve a kórházi szemléletet. Később védőnőként a családok otthonában már közvetlenebb módon volt lehetőségem segíteni a várandósság és szoptatás idején.

Két, mostanra felnőtt gyermekem szoptatása során szembesültem azzal, hogy a szülés, szoptatás időszakáról sokat tanultam, de valami nagyon fontosat mégsem tudok.

Rájöttem az hiányzik leginkább, amit Orosz Katalin az előadásaiban természetes tudásként definiál. A keresés során szülésfelkészítő, majd dűla képzésen vettem részt. 2006 óta IBCLC laktációs szaktanácsadóként segítem a hozzám fordulókat. 2014-ben Egészségfejlesztő szakirányú MSC végzettséget szereztem a PTE Egészségtudományi karon.

KISS ZSÓFIA VÉDŐNŐ, IBCLC LAKTÁCIÓS SZAKTANÁCSADÓ

70/410-7531 | kisszsofi.ibclctanacsado@gmail.com



2007-ben végeztem védőnőként a PTE Egészségtudományi Karán. Pécsen dolgoztam, mint területi védőnő.

Sikeres IBCLC vizsgát tettem 2018 októberében és a Laktációs szaktanácsadóképzést a Semmelweis Egyetemen szereztem meg 2019 januárban.

Fontosnak tartom a válaszkész gondozást, a babahordozást, a Pécsen működő hordozós klubnak évekig tagja voltam. Gyakorlati tapasztataimat területi munkám és saját hat gyermekem szoptatása során gyűjtöttem, amit a tanácsadói munkám során hasznosítani tudok és a tudásom igyekszem naprakészen tartani. Tanácsadás: online tanácsadás, személyes tanácsadás előzetes telefonos időpont egyeztetés alapján a család otthonában.



DETTRE IMOLA EVÉS- ÉS ETETÉS TERAPEUTA, SZÜLŐ- CSECSEMŐ/KISGYERMEK KONZULENS

30/223-0085 | dettreimola@gmail.com | www.facebook.com/DettreImola
[gyógypedagógus](#)

MIBEN SEGÍT?

Alvási, evési problémák, nehéz megnyugtathatóság, dackorszak.



Több, mint húsz éve dolgozom a korai intervenció területén. Konzulensként a 2-10 alkalmas folyamat során, a következő nehézségekben tudok segíteni:

- evéssel, etetéssel kapcsolatos gondok
- az elalvás, az éjszaka átalvásának problémái
- nehéz megnyugtathatóság, sírás
- dacos viselkedés, hiszti
- napirend, testvérféltékenység, agresszív viselkedés, szobatisztaság stb.

REGULÁCIÓS ZAVAROK, TÁPLÁLÁSI NEHÉZSÉGEK

A regulációs zavar szabályozási rendellenesség csecsemő- és kisgyermekkorban. Azt jelenti, hogy a csecsemőnek nehézségei vannak abban, hogy a „viselkedését” bizonyos területeken megfelelően szabályozza annak érdekében, hogy a környezetéhez alkalmazkodjon. Megjelenhet az etetés, elalvás/átalvás nehézségeiben, de a nagyon sok sírás és a nehéz megnyugtathatóság is az elsődleges zavarok körébe tartozik. Másodlagos regulációs zavarok a később megjelenő tünetek, például: a szobatisztaságra való szoktatás zökkenői, a társakhoz való kapcsolódás, és az ingerfeldolgozás nehézsége...

És ez baj? Juthat eszünkbe ez a kérdés. A válasz egyszerű: tulajdonképpen nem. [>>> TOVÁBB OLVASOM](#)



PÉCSI VÁSÁRCSARNOK

7622 Pécs, Zólyom utca 4. | pecsivasarcsarnok.pvh.hu

Nyitvatartás: H-P: 05:00 - 17:00, Szo: 05:00 - 14:00

MIBEN SEGÍT?

Friss, helyi termékek akár közvetlenül a termelőktől.

AZ EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS GYERMEKKORBAN KEZDŐDI!

Az új vásárcsarnok nem titkolt célja, hogy a mai elvárásokhoz igazodó áru kínálatával és szolgáltatásaival, újdonságaival a kisgyermekes családokat és a tudatos vásárlókat a korábbiakhoz képest nagyobb mértékben szolgálja ki.

Szeretnénk, ha az új Pécsi Vásárcsarnokra már nem, mint egyszerű piacra tekintenének, hanem mint egy úgynevezett organikus bevásárlóközpont. Ahol tudjuk, hogy kitől mit veszünk, az árusokkal folytatott beszélgetésekből akár megismerhetjük az áru eredetét és történetét is. A jelentősen kibővült termékkínálatnak köszönhetően pedig nem kell elmenni máshová, minden kapható a csarnokban, ami egy átlagos háztartás szükséglete lehet.

Különösen fontos ez a kicsi gyermeknek főző anyukák, vagy azok számára is, akik naponta csomagolnak tízórait a gyerekeknek az iskolába, hiszen nem mindegy, mi kerül az asztalra, uzsonnás csomagba.

Manapság népszerű téma a REL (rövid ellátási lánc), a „termelőtől az asztalig” eltelt idő. Aligha lehet a csarnokban megvásárolható árunál frissebb zöldséget, gyümölcsöt találni. A termelőtől a csarnokig sokszor csak pár óra telik el.

A vízióink az, hogy az új vásárcsarnok, mint Pécs legnagyobb piaca olyan legyen, ami nemcsak építészeti megjelenésével, de színes áru kínálatával gasztronómiai és kulturális élményeket is nyújtva valós alternatívát kínáljon a bevásárlásra.



MIBEN SEGÍT?

Webshopunk praktikus szilikon étkezőeszközöket kínál: zsebes előkénk segít a lehulló falatok összegyűjtésében, puha kanálkánk gyengéd a fogzó ínyhez, osztott tányérunkkal pedig elindulhat az ismerkedés a különféle ízekkel és állagokkal.

Miért válaszd?

- 100% bababarát alapanyag
- Hő-és hűtésálló
- Mosogatógépben mosható
- Foltmentes étkezést biztosít
- Már a hozzátáplálás kezdetétől használható

PELENKADISZKONT

20/492-0293 | Pécs, Berek u. 10. | Pécs, Ybl Miklós u 7/1.

MIBEN SEGÍT?

Pelenkák közvetlenül a gyártótól többféle minőségben és kiegészítéssel kaphatók kertvárosi és uránvárosi üzletünkben.

Nyitvatartás: hétfőtől péntekig 8.30 - 12.00 és 12.30 - 17.00-ig, szombaton 8.00 - 12.00-ig.



drberezkibarna@gmail.com | www.facebook.com/hurcibabaszilva
7623 Pécs, Petőfi utca 45. | 30/936-1569



MIBEN SEGÍT?

babahordozási tanácsadás, hordozó kölcsönzés, mosható pelenka tanácsadás

Dr. Berezki- Barna Szilvia vagyok, a ClauWi Hordozóiskola okleveles babahordozási tanácsadójaként 15 év tapasztalatával segítem a szülőket. A kb 1,5-2 órás tanácsadás során:

- kiválasztjuk a legideálisabb hordozóeszközt és hordozási módot,
- átvesszük a babahordozás elméleti, anatómiai hátterét,
- megtanítom a hordozóeszköz megfelelő és biztonságos használatát,
- lehetőség van a kiválasztott hordozó kölcsönzésére is.

BŐVEBB INFORMÁCIÓ ITT

MIÉRT FONTOS A BABAHORDOZÁS ÉS A MEGFELELŐ BABAHORDOZÓ ESZKÖZ?

Azzal, hogy a babát a testünkön hordozzuk, megkönnyítjük számára az új világba érkezés utáni alkalmazkodást, mert az újszülött az összes érzékszervével, bőrkontaktussal, szaglással, látással, hallással érzékelheti az őt hordozó személyt.

A hordozás élettani előnyei:

- A babahordozó eszközben felvett fiziológiás testtartás, az enyhe terpeszbe húzott, térdben hajlított lábtartás optimálisan hat a csípőfejlődésre.
- A hordozás a teljes mozgásszerv-rendszerre jótékony hatású, élénkebb a baba vérellátása, ami segíti a csontok, az izmok és az ízületek fejlődését.

[**>>>TOVÁBB OLVASOM**](#)

ÉVES BABA-ÉS GYEREKHOLMI BÖRZE NAPTÁR

Börzék a Pécsimami és a Pécsi Vagyonhasznosító Zrt. közös szervezésében

Helyszín: Uránvárosi Hajnóczy Piac



2023. MÁRCIUS 12.

2023. MÁJUS 14.

2023. AUGUSZTUS 27.

2023. SZEPTEMBER 3.

2023. NOVEMBER 12.

2023. DECEMBER 10.

A börzék 9.00 órától 12.00 óráig tartanak, részletek a [Pécsimami weboldalon](#).

Szerezd be nálunk a bolti ár töredékéért a baba-és gyerekholmikat, vagy a teljes babakelengyét!



MIBEN SEGÍT?

Mozgásos mondókák, dalok elsajátításában otthoni körülmények között

Ha a szülő gyermekével mondókázásba fog, teljes figyelmét ráfordítja, követi minden mozdulatát, a kettejük közötti kapcsolat erősödik, elmélyül, ráhangolódnak egymásra. A mozgásos mondókák, dalocskák lehetőséget adnak az első sikerélmények megszerzésére a gyermek részéről, a dicséretre, a megerősítésre a szülő részéről, s már a kezdetektől becsempészhetőek a hétköznapiakba. A Játéktár Tanodában ehhez kapnak segítséget a szülők online kurzusainkon.

BŐVEBB INFORMÁCIÓ ITT

DALOK ÉS MONDÓKÁK BŰVÖLETÉBEN

Sosem tudod elég korán kezdeni!

Hat hónapos volt a kislányom, amikor ujjacskáit felém emelte és mutogatni kezdte az „Így ketyeg az óra tik-tak jár” kezdetű mondókát. Nem tanítottam neki, csak mondtam, mutogattam, énekeltem, mert felkeltette az érdeklődését és nézett rám a gyönyörű szemeivel.

Mikor a pocakomban volt rengeteg dalt hallgattam, hiszen amikor vártam, akkor készülgettem első önálló gyermekműsoromra. Válogattam a verseket, mondókákat gyűjtögettem, dalolgattam őket friss-ropogós dallamokkal. Ezekre a dalokra mindig megnyugodott, nemcsak a pocakomban, hanem miután megszületett. [>>>TOVÁBB OLVASOM](#)

MIBEN SEGÍT?

Fejleszti a szabad cselekvésvágyat, a finommotorikát, a szem- kéz koordinációt

A Montessori foglalkozás során:

- A szülők támogatást kapnak a Montessori pedagógia gyakorlati alkalmazásához.
- A Csendjáték segítségével gyermekünk megtapasztalhatja a csend élményét.
- A csendben végzett tevékenység többek között fejleszti a finommotorikát.
- A Montessori eszközök segítségével gyermekünk önállóbb, magabiztosabb lesz.



MONTESSORI: A SZABAD JÁTÉK JELENTŐSÉGE

A Dr. Maria Montessori által kidolgozott pedagógiai szemlélet talán már sokak számára ismert lehet, ugyanis manapság igen elterjedt lett hazánkban is.

Pedagógiájának mottója „Segíts, hogy magam csinálhassam!”.

Ez a mondat már önmagában sokat elárulhat arról, mi is az alapelve Montessori pedagógiájának, ugyanis első és legfontosabb az, hogy hagyjuk a gyermeket önállóan felfedezni a játékot, kibontakozni a kíváncsiságát.

Az eszközök kiválóan alkalmasak arra, hogy a gyermek önigazolást nyerjen arról, hogy mit tud már. Szülőként ez sokszor problémát okozhat, mert segíteni szeretnénk a gyermeknek játék során, azonban sokszor azzal segítünk a legtöbbet, ha egyáltalán nem segítünk semmit.

A gyermek így a sikerek által sokkal motiváltabb lesz, nyitottabb lesz az új dolgokra, önállósága folyamatosan fejlődik majd, ezzel együtt pedig a problémamegoldó képessége is.

>>>TOVÁBB OLVASOM

70/297-6433 | horesmaria@gmail.com | www.facebook.com/Babamamapecs

MIBEN SEGÍT?

Érzelmi intelligencia fejlesztése,
pedagógiai tanácsadás.

A KEREKÍTŐ MONDÓKÁZÓ (0-3 éveseknek) és a KEREKÍTŐ MANÓ TORNA (1,5-3 éveseknek) mondókái a Kerekítő könyveinek anyagára épülnek, a magyar népi ölbeli játékokat - cirógatók, arcjátékok, höcögtetők - örökítjük át.



A Kerekítő mondókaanyag, tornaszerek, Kerekítő Manó báb, népi hangszerek, ejtőernyős kislabdás játékok és egyéb báb kellékek segítségével dolgozom. A foglalkozásokon a jeles napok, a magyar népdalok fontos szerepet kapnak.

BŐVEBB INFORMÁCIÓ ITT

DÚDOLDA ZENE-MŰHELY

korneliahorvath@gmail.com | 70/575-0174
www.facebook.com/dudolda

MIBEN SEGÍT?

Interaktív dalos - zenés játék pár hónapos kortól óvodás korig.



A zene-műhely tartalmas, örömteli kikapcsolódást kínál a kisgyermekes családoknak. Titokzatos Dúdoldaszakokból fokozatosan kerülnek elő újabb és újabb eszközök, bábok, hangszerek, melyeket közösen kipróbálunk. A szülőket, nagyszülőket is bevonjuk a közös tevékenységbe. Ritmusjátékozunk, körjátékozunk, menetelünk, mászunk, labdázunk, ölbeli játékozunk,

számolunk, tornyot építünk, buborékot fújunk, miközben felcsendülnek az ismert gyermek-és népdalok, saját megzenésítések. Alkalomszerűen egy-egy klasszikus darab is megszólal a gitáron.

RINGATÓ LÁSZLÓ VIRÁGGAL

70/285-3839 | www.ringatoviraggal.hu | ringatovirag@gmail.com

MIBEN SEGÍT?

Örömmel zenélés, zenével nevelés.

Hogyan tölthetsz minőségi időt gyermekeddel? Hogyan kezdheted el a családon belüli zenei nevelést? Hogyan segítheted a korai kötődés kialakulását? Hogyan alapozhatod meg a stabil szülő-gyermek kapcsolatot?

Szeretnél egy igazán jó közösség tagja lenni?

Gyere el a 30 perces, Magyar Örökség díjas Ringató foglalkozásra, ahol mindez megvalósul! A program kismamáknak, és születéstől 3 éves korig ajánlott!



RINGATÓ SZABÓ-BECK ANGÉLÁVAL

angela.beck.fluit@gmail.com |

www.facebook.com/RingatoSzaboBeckAngelaFoglalkozasai/

MIBEN SEGÍT?

Kisgyermekkor zenei nevelés



A Ringató foglalkozások célja, hogy oldott, szeretettel léghőköben a kisgyermekes szülőkkel megismertessük a zenei nevelés lehetőségeit, a szülők és a gyerekek átéljék a közös éneklés és játék élményét.

Nem a gyerekek megtanítása, nem a fejlesztés a cél! Mindenekelőtt a felnőttekben szeretnénk kedvet ébreszteni az énekléshez. Segítség, bátorítást adni, útmutatást az értékes zenei anyagválogatáshoz.

RINGATÓ LÁSZLÓ-VARGA JUDITTAL

[www.facebook.com/Ringató-László-Varga Judit foglalkozásai](https://www.facebook.com/Ringató-László-Varga-Judit-foglalkozásai)
30/866-4845 | judithvarga000@gmail.com

MIBEN SEGÍT?

Mintát adunk a szülőnek, hogy értékes időt tölthessen gyermekével a zene, vers, ölbéli játékok segítségével.

László-Varga Judit vagyok, a Pannon Filharmonikusok hegedűse és Ringató foglalkozásvezető. Négy éve tartok foglalkozásokat, jelenleg Kozármislenyben és Nagykozárban.

A Ringató foglalkozáson énekelünk, játszunk, hangszerek kerülnek elő és mintát adunk a szülőnek, hogy bátran merje használni a hangját éneklésre, játékokra gyermekével, hiszen nekik

ennél több nem is kell. A 30 perces foglalkozáson a gyermeknek észrevétlenül fejlődik a szépérzéke, nyitottá válik az értékes művészetekre, még ha ez nem is látszik azonnal. Egészen kicsi babával is lehet már járni, felső határ az óvodás kor kezdete.



RINGATÓ HOSSZÚHETÉNYBEN

ringatozsuzsi@gmail.com | 20/547-0772
www.facebook.com/ringatosandorhidvegizsuzsanna

MIBEN SEGÍT?

kisgyermekkor zenei nevelés - játék - közösségi élmény



Sándor - Hidvégi Zsuzsanna vagyok, zenetanár, zeneterapeuta, Ringató foglalkozásvezető.

A Ringató foglalkozások alkalmával körben ülünk a családokkal a szőnyegen, zeng az ének, sorra játsszuk az ölbéli játékokat, a mondókákat. Ez a 30 perc teljesen a Ti időtök lehet, mikor csak egymásra figyelve játszotok gyermekeddel. Mindeközben a babák fejlődnek számos észbéli és érzelmi területen, a szülők pedig megélik a közös éneklés erejét.

PANNON FILHARMONIKUSOK - POCAKLAKÓ ÉS BABZSÁK KONCERTEK

www.pfz.hu | Kodály Központ Pécs, Breuer Marcell sétány 4.
edukacio@pfz.hu | www.facebook.com/Pannon.Filharmonikusok

MIBEN SEGÍT?

**Komolyzenés fejlesztő foglalkozások
korcsoportonként 0-3 és 3-6 éveseknek**

A Pannon Filharmonikusok kismamáknak, a még meg nem született gyermekektől egészen 18 éves korig kínál saját fejlesztésű korcsoportos, játékos komolyzenei programokat, melyben kiemelt szerep jut az életük legmeghatározóbb fejlődési időszakára: 0-6 évig

1 órás foglalkozások muzsikussal és zeneterapeutával:

- Pocaklakó a kismamáknak
- Babzsák a 0-3 éveseknek
- Csigaház a 3-6 éveseknek



LÍVI ZENEMŰHELYE

70/635 8880 | live@livizene.hu | www.livizene.hu

7624 Pécs, Ferencesek u. 22.

MIBEN SEGÍT?

zenetanulás kicsitől a nagyig - zenés programok az egész családnak



Novák-Szabó Livia vagyok, karnagy, zenetanár. Ma már tudjuk, hogy az a gyerek, aki korán köt barátságot a zenével könnyebben viseli a hétköznapi kihívásait, a közös zenéléssel közösségi élményt kap, élvezheti a zenetanulás előnyeit más területeken (pl. matematika, idegennyelv).

A Zeneműhelyben családi programok, zeneórák várnak:

- Babusgató
- Tipegő Zenebölcsi
- Zeneovi
- hangképzés, zongora

Gyerekbarát helyszínünk a szülőknek is lehetőséget ad a zenetanulásra.

[BŐVEBB INFORMÁCIÓ ITT](#)

www.minibuli.hu | 20/495-8855

minibulipecs@gmail.com | fb-instagram: minibuli_pecs



MIBEN SEGÍT?

Babaszúrokra, családi eseményekre eszöközbérlés & játékos foglalkozások & dekoráció.

Itt az ideje, hogy a kicsik is bulizzanak egy nagyot!

Garantáljuk, hogy a tiétek lesz a legkülönlegesebb mulatság, amihez prémium termékeinkkel, egyedi megjelenéssel, valamint játékos szolgáltatásainkkal járulunk hozzá! Többek között:

- mini és nagy légvár
- buborékgép
- labdamedence & csúszda
- elektromos járművek
- dekoráció, torta és sütirendelés
- csillámtetkó
- kézműves, zenés, játékos foglalkozások

BŐVEBB INFORMÁCIÓ ITT

ANDRÁS BÁCSI ZENEKUCKÓJA

bandido1963@gmail.com | 20/227-8628

MIBEN SEGÍT?

zenei fejlesztés - gyermek dalok -
mondókák, ölbéli játékok

Villuth András zenész, zeneterapeuta és óvóbácsi is vagyok. Több mint 20 éve tanítok gitárt, és évek óta tartok zenés foglalkozásokat a legkisebbeknek a városban több helyen is: Tesz-Vesz Kuckó Családi Bölcsőde, Pagony, Szeretet Sziget Családi Bölcsőde, Cseperedő Családi Bölcsőde, Pécsi Roomli Játsház.



HURCITÁNC

Pécs - Iparosház, földszint | 70/395-2861 | Fb: [Candado Mozgásstúdió](#)

MIBEN SEGÍT?

Mama és Baba együtt táncolnak egy hordozó segítségével.



Izsóné Vas Martina vagyok és kislányommal Lucával mi tartjuk a HurciTáncot.

Nem csak anya érzi jól magát, de a zene és a tánc fejleszti a baba ritmusérzékét és hozzásegít a baba és mama közötti kötődés elmélyítéséhez is.

Az órákon elsősorban latin alapú, karibi táncokkal és hastánc alapú tánclépésekkel ismerkedünk meg.

MIBEN SEGÍT?

Kisbabás és nagybabás
jóga foglalkozások - jóga babanyelven



Kiss Kata Borbála vagyok, tanítónő, két kisgyermek édesanyja. Szeptember óta oktatok gyerekeknek jógát 3-10 éves korig, 2022 év végén pedig babajóga oktatóvá váltam.

Kisbabás (6 hetes kortól 8/10 hónapos korig) és nagybabás (8/10 hónapos kortól 3 éves korig) jóga órák felépítése:

- egymásra hangolódás mondókákkal, énekkel
- babák masszírozása és tornáztatása
- babák jógáztatása/közös jóga
- relaxáció

MI IS AZ A BABÁS JÓGA ÉS MIÉRT LEHET FONTOS?

Az érintéssel együtt járó mozgás valószínűleg a legerősebb inger, ami újszülöttünket éri. A jógában ez a stimuláció a szülő és a kisbaba kölcsönös részvételével történik, a baba ritmusában. A szülők számára a jógapózok mély ellazulást eredményeznek, a csecsemők pedig megnyugszanak tőlük.

Babás jógában megkülönböztetünk kisbabás és nagybabás jógát. Kisbabás jógát már hat hetes kortól lehet kezdeni, egészen addig, amíg a baba nem mászik, nagybabás jógát pedig már mászni tudó babáktól egészen 3 éves korig.

Mik az előnyei?

- a kisbabák nyugodtabbak lesznek
- konstruktív módon tudunk együtt lenni babánkkal
- a babák emésztő- és idegrendszere stimulálódik
- segíti egymás megismerését, megértését
- megtanulnak a babák együttműködni másokkal és aktív módon játszani
- a jóga részét képező relaxáció képes segíteni a szülőket abban is, hogy megbirkózzanak a gyerekneveléssel járó stresszel
- önismeretre tanít
- különböző masszázstechnikákat sajátíthatunk el.

javorcsikildiko9@gmail.com | ABCenter Pécs, Malomvölgyi út 11.
30/465-6477 | [www.facebook.com/ Ildi Fitness ABCenter](https://www.facebook.com/IldiFitnessABCenter)

MIBEN SEGÍT?

A babavárás és a szülés utáni időszakot segítem mozgással.

Dr. Jávorcsikné Kóré Ildikó vagyok, 25 éve védőnő, emellett edzőként, kismamatorna-, szétnyílt hasizom regeneráló tréning- és babajóga oktatóként dolgozom az ABCenter-ben. Mozgásformáim:

- kismamatorna, ajándék szülésre hangolódó baba-váró előadásokkal
- szülés utáni regenerációs torna
- szétnyílt hasizom regeneráló tematikus tréning
- babatorna-jóga
- baba-mama torna

Várlak szeretettel egy kellemes hangulatú, színes, teljesen felszerelt terembe.



BŐVEBB INFORMÁCIÓ ITT

PÁLFY-NAGY LILLA- ANYAPILATES

30/325-0262 | lilla.palfy.nagy@gmail.com | www.pecspilates.hu

MIBEN SEGÍT?

Kismama pilates | Kinesiotape | Szülés utáni regeneráció | gépes és talaj pilates

Pilates instructor, RTM és Kangatrainer, hordozási tanácsadó vagyok. A pilates gépeken a gravitációs erő kiiktatásával végezhetünk erősítő és nyújtó gyakorlatokat, ízületkímélő módon. Rugóellenállással változtatható a gyakorlatok nehézségi foka.

PrePilates: erősíti a hasfalat, a medencefenék izmait, enyhíti a hátfájást. Mentálisan és fizikálisan is támogatja a kismamát.

PostPilates: Regeneráljuk a hasat, javítja a testtartást és segít újra formába kerülni.



MIBEN SEGÍT?

Kismamatorna, szülés utáni regenerálás, kangatraining, hegkezelés, kinesiotape

Szülés előtti és utáni mozgásra specializálódott sportoktatóként segíték a kismamáknak a biztonságos mozgásban, regenerálásban.

Fordulhatnak hozzám szülés után 6-8 héttel, de akár évekkel később is.

Ennek célja nemcsak az, hogy rendbe hozzuk a szülés utáni testet, hanem, hogy megértsük mi történt a testünkben, és a jövőben ezt hogyan kezeljük.



MANDALA JÓGASTÚDIÓ - KISMAMA JÓGA

info@mandalajogapecs.hu | www.mandalajogapecs.hu
7623 Pécs, Petőfi utca 56.

MIBEN SEGÍT?

Jóga foglalkozás kismamáknak

A Mandala Jógastúdió Pécs szeretettel várja a szülésre tudatosan készülő kismamákat!

A Kismamajóga a Hatha jóga gyakorlatait alkalmazva segít a kismamák és gyermekük egészségének fenntartásában, hozzásegít a várandósság tudatosabb megéléséhez, valamint segít a női testben nap, mint nap bekövetkező változások tudatosításában is. A kismamajóga felkészít a szülésre, valamint segíti a babával való harmonikus kapcsolat megteremtését is.



OLASZ ILDIKÓ "TÚLAZÓPERENCIÁN" METAMORPHOSES-MESETERÁPIA

20/336-9781 | olaszildi4@gmail.com | www.facebook.com/tulazoperenczian

MIBEN SEGÍT?

önismeret, mindfulness technikák, gyermeknevelés

Olasz Ildikó Metamorphoses-meseterapeuta és mindfulness coach vagyok. Egyéni-és kiscsoportos meseterápiás foglalkozásokat tartok gyermekeknek és felnőtteknek egyaránt.

Felnőtteknél alkalmazom a mindfulness-coaching szemléletét és technikáit is. Óvodapedagógusként, Waldorf-óvónőként szerzett tapasztalataimból sokat merítek a gyerekekkel történő munkám során.



GONDOLATOK A KISGYERMEKKORI BELSŐ KÉPTEREMTŐ FOLYAMAT ÁPOLÁSÁRÓL

...A legszenzitívebb első 7 évben nagyon fontos, hogy odafigyeljünk szülőként arra, hogy milyen képi hatások érik gyermekeinket. A belső képteremtő folyamatok, a képzelőerő ugyanis ekkor fejlődnek. A kicsi gyermek képzelete nagyon gazdag. Egyrészt az sem mindegy, milyen „elemekből” táplálkozik: népmesékből, korához illeszkedő szép történetekből vagy külső, sokszor agresszív képek pörgő áradata zúdul rá a rajzfilmekből, videójátékokból. Ha semmilyen agresszív hatásnak sem tesszük ki gyermekeinket, s nagyon megválogatjuk azt, hogy milyen rajzfilmeket nézhet gyermekünk, érdemes tudnunk, hogy a belső képteremtő folyamat kibontakozása ellen hat minden külső képáradat.

Amikor a kisgyerek a TV képernyője előtt ül, s jönnek a képek, akkor ő befogadójává válik egy képi világnak, s ilyenkor a saját belső képteremtő folyamatok blokkolódnak, leállnak.

[**>>> TOVÁBB OLVASOM**](#)

info.elmenyzona@gmail.com | www.elmenyzona.hu | 30/993-7302

MIBEN SEGÍT?

3 alkalmas élménypedagógiai játékos készség - és kompetencia fejlesztés

Hogyan játszsz úgy gyermekeddel, hogy az fejlesztő legyen mindkettőtök számára, építse a kapcsolatot köztetek és minden alkalommal élvezzétek is anélkül, hogy kényszernek éreznéd?

3x4 foglalkozási órában megtanítjuk neked! Célunk, hogy olyan, azonnal használható játékokat, ötleteket kapj, ami segíti a kommunikációt és együttműködést köztetek, mindezt a közös élmények és a játékos mozgás által. A képzés tanúsítvánnyal zárul és megkapod a játéklistát is ajándékba!



DIÓHÉJBAN AZ ÉLMÉNYPEDAGÓGIÁRÓL

Az élménypedagógia a tanulás innovatív megközelítése. Ez a megközelítés azon az elképzelésen alapul, hogy a gyermekek akkor tanulnak a legjobban, ha aktívan részt vesznek a felfedezés folyamatában, és számos stratégiát kínál a gyerekek számára az ötletek felfedezéséhez és saját megértésük kialakításához.

Sok esetben a kommunikációval, a csapatmunkával, a problémamegoldással és a konfliktusmegoldással kapcsolatos készségek kialakítását vagy fejlesztését segítő módszerként is alkalmazzák.

Összefoglalva, az élménypedagógia alapvető eszközt nyújt a tudással való érdemi foglalkozáshoz, amely segít abban, hogy önálló gondolkodókká váljanak, akik képesek reflektálni saját tanulási tapasztalataikra. A korosztályos játékok ezekre épülnek.

info.elmenyzona@gmail.com | www.elmenyzona.hu | 70/779-6901

MIBEN SEGÍT?

Stresszkezelés - feltöltődés - egészségmegőrzés

Horváth - Majoros Krisztina vagyok, az Élményszóna erdőmerülés vezetője.

Tölts velem 2,5 órát a természetben, ahol megmutatom neked, hogy mialatt kikapcsolsz és feltöltődsz néhány általam vezetett gyakorlat segítségével, mennyi jótékony hatása lesz a szervezetedre ennek a mindössze 1,5 km-es lassú, fókuszált sétának.



A babádhoz, kisgyerekedhez utána energikusan és kipihenten tudsz majd visszatérni. A túra egy teaszeánnsszal zárul.

MILYEN FIZIKAI, MENTÁLIS ÉS SPIRITUÁLIS ELŐNYEI VANNAK AZ ERDEI FÜRDŐZÉSNEK?

Az erdei fürdőzés az ökoterápia egy formája, amely magában foglalja egy természetes környezet felkeresését, miközben mind az öt érzékszervet igénybe veszi.

Ez a gyakorlat az 1980-as években Japánból indult, és azóta világszerte elterjedt, mivel egyre többen ismerik fel a lehetséges egészségügyi előnyeit. Tanulmányok szerint a természetben, szabadban töltött idő a mentális jólétre is jótékony hatással lehet, az elménkre gyakorolt nyugtató hatása miatt.

Ennek oka lehet a biofília - az ember és a természet közötti veleszületett kapcsolatunk - és az, hogy olyan természetes környezetnek vagyunk kitéve, mint a gyönyörű kilátás vagy a hangok, amelyek emlékeztetnek bennünket a természettel való kapcsolat iránti ősi szükségletünkre.

[>>> TOVÁBB OLVASOM](#)

30/847-2768 | csipetkek@csipetkek.hu | www.csipetkek.hu
7623 Pécs, Szabadság utca 38.

MIBEN SEGÍT?

Örömteli varrás, hasznos kikapcsolódás, környezettudatos hobbi



Drávainé Németh Eszter vagyok, a Csipetkék Varrósuli oktatója. 40 év szakmai tapasztalatával gépi varrás oktatást tartok felnőtteknek és gyerekeknek. Gyakorlati praktikákat mutatok meg neked kezdő és haladó szinten, kismamáknak és gyerekeknek is szóló tematikával, amivel már otthon, egyedül is boldogulni fogsz. A varrósuliban megtanítalak:

- a szabás-varrás alapjaira, vagy a haladó ismeretekre, ha nálam végeztél,
- a helyes gépkezelésre, hibaelhárításra.

BŐVEBB INFORMÁCIÓ ITT

HA VARRNI TUDSZ, TÖBB LEGYET IS ÜTHETSZ EGY CSAPÁSRA!

A varrás egy olyan különleges alkotótevékenység, mely során fel tudod használni a nagyai által gyűjtött anyagokat, cérnákat, cipzárakat, fonalakat, holmikat, ferdepántokat, gombokat is, vagy az elszakadt farmerjaidat, egyéb textileket. Át tudsz alakítani egy-egy nem megfelelő méretű vagy formájú ruhát, kiegészítőt és új életre tudod kelteni azt. De meg tudod hosszabbítani például a gyermeked ruháinak élettartamát, akár toldással, vagy bővítéssel, szűkítéssel. Az eredmény még jobb lesz, mint újkorában!

Mivel az anyag, amit vásárolsz egy új ruha, vagy kiegészítő varrásához jó minőségű és tetszetős mintájú lesz, valamint az általad kívánt méretre készíted el: fast fashion és tömegcikkekből kevesebbet fogsz vásárolni.

>>> TOVÁBB OLVASOM

ROOMLI PÉCS - TERMÉSZETES JÁTSZÓHELY ÉS KÖZÖSSÉGI TÉR

7626 Pécs Király utca 53. | www.roomlipecs.hu | roomlipecs@gmail.com

MIBEN SEGÍT?

Szülinapi bulik, kikapcsolódás gyerekekkel, ingerelárasztás nélküli, természetes játékok és foglalkozások, workshopok, helyszínbérlés, gyermekmegőrzés.

A ROOMli egy olyan "slow" - játszóhely, ahol természetes, fenntartható, nyílt végű játékok között a gyerekek kiélhetik fantáziájukat, miközben a szülők fellélegezhetnek egy tea mellett a kanapén, olyan távolságban gyereküktől, mintha otthon lennének.

Kínálatunk:

- egyszerű szabad játék, az Egyszerűbb gyermekkor c. könyv alapján
- tematikus foglalkozások reformpedagógiai (pl. Montessori) módszerek mentén
- játszócsoport bölcsis korú gyerekeknek
- ingerelárasztás nélküli tematikus és tematika nélküli születésnap bulik
- ingyenes edukatív programok szülőknek
- állandó animátor.



MI AZ A JÁTSZÓCSOPORT ÉS HOGYAN SEGÍTI A GYERMEKKEL TÖLTÖTT MINŐSÉGI IDŐT?

Reggel van. Szörnyű volt az éjszaka. Fogzás? Mozgásfejlődés? Vagy telihold? Beteg lesz? Fogalmad sincs. Már reggel úgy indulsz, hogy a túlélésre mész. Azért jó lenne rendet is csinálni, meg főzni valamit. Szalad a lakás. Magadra nem is ábrándozol, hogy lesz időd. Pedig tudod, hogy kellene.

A minőségi idő nagyon divatos mostanában. De mitől lesz minőségi? A drága programtól? Hogy fejlesztő játékot veszel neki, és azzal játszotok?

Nem.

[>>> TOVÁBB OLVASOM](#)

KONTAKTUS KÉSZSÉGFEJLESZTŐ PONT

70/635 8880 | info@kontaktus.hu |

Fb: [KonTaktus - készségfejlesztő pont](#) | 7624 Pécs, Ferencesek u. 22.

MIBEN SEGÍT?

baba-mama programok - fejlesztő foglalkozások - születésnap - közösségi tér

Minden szülő vágyik rá, hogy gyermeke képességeit kibontakoztathassa. A KonTaktusban ehhez adunk nektek professzionális segítséget. Teljesen gyerekbarát helyszínünkön sokféle fejlesztő foglalkozásból és családi programból választhattok.

A 0 - 6 éves korosztályt

- prevenciós mozgásfejlesztéssel,
- német nyelvű foglalkozással,
- zenével,
- kézműves workshopokkal,
- születésnap rendezvényekkel várjuk.



KORAI FEJLESZTÉS PÉCSETT

7632 Pécs, Apáczai Csere János körtér 1. | 72/550-646

MIBEN SEGÍT?

Ha a csecsemőkori fejlődésben elmaradás tapasztalható, vagy ha a kisgyermekkorai fejlődésben elakadás, megtorpanás mutatkozik.

A korai fejlesztés Pécs városában (ellátási körzet a pécsi járás) a Baranya Megyei Pedagógiai Szakszolgálat keretében érhető el a szülők számára.

Mi az a korai fejlesztés?

A gyógypedagógiai tanácsadás, korai fejlesztés és gondozás feladata a komplex koragyermekkorai prevenció, tanácsadás és fejlesztés, az ellátásra való jogosultság megállapításának időpontjától kezdődően a gyermek fejlődésének elősegítése, a család kompetenciáinak erősítése, a gyermek és a család társadalmi inklúziójának támogatása érdekében.

Milyen korú gyerekek kerülhetnek fejlesztésbe?

A korai fejlesztésre járó gyermekek életkora a jogszabály szerint az ellátásra való jogosultság megállapításának időpontjától kezdődően értelmezhető a tanköteles kor eléréséig:

- 0-3 éves korig
- 3 éves kor felett: ha a gyermek a szakértői bizottság véleménye alapján nem kapcsolódhat be az óvodai nevelésbe.



Milyen tevékenységek mentén folyik a fejlesztés?

- mozgásfejlesztés (pl. TSMT, Dévény mozgásfejlesztés)
- konduktív fejlesztés
- érzékelésfejlesztés
- korai hallásnevelés
- korai látásnevelés
- evésterápia
- szülő-csecsemő konzultáció
- kognitív funkciók fejlesztése
- verbális és nonverbális kommunikáció fejlesztése
- nyelvi funkciók fejlesztése, korai logopédiai fejlesztés
- önkiszolgálás, önállóság fejlesztése
- autizmus specifikus korai fejlesztés
- szociális kapcsolódás, alkalmazkodás fejlesztése
- állatasszisztált terápia
- pszichológiai ellátás



Milyen ellátási formái vannak?

- egyéni (pl beszédfejlesztés, kognitív fejlesztés)
- kiscsoportos (max. 6 gyermekből álló csoportfoglalkozás)

Milyen végzettségű szakemberek dolgoznak a korai fejlesztésben?

- gyógypedagógus,
- pszichológus,
- konduktor,
- gyógytornász

Hogyan lehet jelentkezni korai fejlesztésre?

Amennyiben a szülő, a gyermekorvos vagy a bölcsőde eltérést tapasztal a gyermek fejlődésében a normál fejlődésmenethez képest, kérheti a gyermek szakértői bizottsági vizsgálatát. A szakértői vizsgálat iránti kérelem letölthető a BMPSZ honlapjáról (bmps2.edu.hu). A korai fejlesztést minden esetben megelőzi a gyermek szakértői vizsgálata.

Mi történik a jelentkezési lap kitöltése és elküldése után?

A jelentkezési lap beérkezését követően a szülőket egy problémafeltáró beszélgetésre hívjuk, majd a következő találkozás alkalmával kerül sor a gyermek komplex vizsgálatára. Ezen a vizsgálaton nem kerül sor sajátos nevelési igény (SNI) megállapítására, csak a korai fejlesztésre való jogosultságot állapítják meg a szakemberek. E vizsgálat után kezdődhet a gyermek korai fejlesztése.

Hová kell eljuttatni a jelentkezési lapot?

emailben: bmps2.pecs.apaczai@gmail.com

Levélben: Baranya Megyei Pedagógiai Szakszolgálat Pécsi Tagintézménye
Telephelye, 7632 Pécs, Apáczai Csere János körtér 1.

Érdeklődni telefonon a 72/550-646 számon lehet.

MAERCZ QUINTIÁNUSZ TSMT

30/513-3957 | m.quinti96@gmail.com |
www.facebook.com/Maercz-Quinti-Tsmt-Pecs

MIBEN SEGÍT?

mozgásterápia - megkésett beszédfejlődés - idegrendszeri éretlenség
korrigálása

Maercz Quintiánusz Március vagyok, kisgyermeknevelőként dolgozom egy helyi bölcsődében. Azt tapasztalom, hogy a gyermekeknél egyre általánosabb problémák a mozgásszervi betegségek, megkésett beszédfejlődés, egyre több a sajátos nevelési igényű gyermek.

A Budapesti BHRG alapítvány posztgraduális képzésén végeztem minősített TSMT terapeutaként, azóta csoportos és egyéni terápiákat tartok 3 hónaptól 8 éves korig. Nem munkát, hanem hivatást találtam a gyermekek fejlődésének segítésében.



RÉKUCKÓ - TSMT MOZGÁSTERAPEUTA

20/775-2325 | www.facebook.com/rekuckoTSMTPecs
7625 Pécs, Péter utca 44. | www.rekucko.hu

MIBEN SEGÍT?

TSMT terápia és Longikid vizsgálat

Sztojkovics Réka vagyok, óvodapedagógus, egyéni és csoportos TSMT mozgásterapeuta. Nagyon szeretek gyerekekkel foglalkozni. A TSMT terápia mellett longitudinális Komplex Vizsgálatra is lehet jelentkezni hozzám, ami egy olyan neuro-szenzomotoros vizsgálat, ami 3 hónapos kortól egészen 11 éves korig alkalmazható. Méri a gyermek motoros és kognitív részképességeit és segít dönteni abban, hogy a gyermek megfelelően fejlődik, vagy szüksége van fejlesztésre.



MIBEN SEGÍT?

neuropedagógiai szemléletű mozgásfejlesztés

Varju Katalin vagyok, pedagógus, Komplex Mozgásterápiás fejlesztő, a KMT Akadémia tagja, az Örökmozgó foglalkozások vezetője.

Rendkívül szerencsésnek érzem magam, hogy gyermekek fejlődését segíthetem MOZGÁSSAL.

Baba- és tipegő-tornáimon olyan mondókákkal, énekekkel kísért gyakorlatokat végzünk, melyek játékos formában járulnak hozzá az egyensúlyi rendszer megfelelő működéséhez, a gyermek testtudatának alakulásához, a két testfél mozgásainak összehangolásához és a beszédfejlődéshez.



ATLAS GYÓGYKÖZPONT

info@atlasgyogykozpont.hu | 30/155-9915 | www.atlasgyogykozpont.hu

MIBEN SEGÍT?

Orvosi, gyógytorna, pszichológiai, körömgógyászati magánellátás

Központunkban elérhető csecsemő-és gyermekterápiák:

- ferdenyaktartás terápiája
- megkésett mozgásfejlődés fejlesztése,
- izomdiszbalance kezelése,
- regulációs zavarok kezelése,
- dongaláb és lúdtalp torna,
- gyermek gyógytorna.

Szolgáltatásaink kismamáknak: kismama torna & kismama pilates, Kinesio tape kismamáknak, hegkezelés, intimtorna.



adamohammock.com/hu/

MIBEN SEGÍT?

Altatás, mozgásfejlődés, fejlesztés, koraszülött fejlesztés, nyugtatás, játék



Az Adamo hinta egy hagyományos hinta és egy bölcső egyedülálló ötvöze, mely nem csak a mozgásfejlesztésben segít, de átsegít a kritikus időszakokon, mint az alváshiány, a fogzás vagy a pocakfájás. A hintázás köztudottan fejleszti a gyermek egyensúlyát, finommotoros mozgását, miközben oldja a belső feszültséget és ellazít.

[BŐVEBB INFORMÁCIÓ ITT](#)

A HINTÁZTATÁS JÓTÉKONY HATÁSAI

A hintáztatás egy ősidők óta ismert fejlesztő eszköz. Születéstől van lehetőség a kíméletes, biztonságos hintáztatásra, ún. fekvő babakocsi formájában, ami nem terheli a gerincet és nem deformálja a fejet, még több órás háton fekvés esetén sem. Bizonyos fekvő hinták megfelelő felfüggesztéssel minden irányú mozgásra képesek, ami további előnyt jelent az idegrendszer fejlesztésében, nagyobb gyermekek pedig már az ülő hintákban tapasztalhatják meg a minden irányú száguldás önfeled élményét.

A hintáztatás:

- az előre-hátra, le-fel mozgással fejleszti az agykérget,
- az agy egyensúlyozásért felelős központját kíméletesen ingerli,
- segít a test helyzetének tudatos érzékelésében...

[>>>TOVÁBB OLVASOM](#)



KÖTELEZŐ ÉS VÁLASZTHATÓ VÉDŐOLTÁSOK 3 ÉVES KORIG

KÖTELEZŐ VÉDŐOLTÁSOK 3 ÉVES KORIG:

Oltás	Életkor
BCG	0-4hét
DTPa + IPV + Hib + PCV	2 hónap
DTPa + IPV + Hib	3 hónap
DTPa + IPV + Hib + PCV	4 hónap
PCV	12 hónap
Varicella	13 hónap
MMR	15 hónap
Varicella	16 hónap
DTPa + IPV + Hib	18 hónap

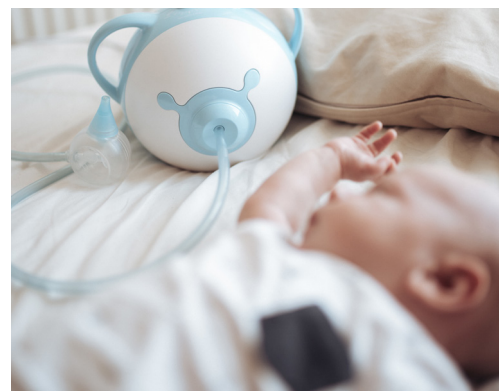
- BCG: A gyermekkori tuberkulózis (tbc, tüdőgümőkór) ellen nyújt védeltséget.
- DTPa - IPV: a torokgyík, a szamárköhögés, a tetanusz és a járványos gyermekbénulás ellen ad védeltséget.
- Hib: a Haemophilus influenzae nevű baktérium b típusa ellen nyújt védelmet.
- PCV 13: a Pneumococcus baktérium ellen ad védeltséget.
- Varicella: a bárányhimlő elleni védőoltás.
- MMR: a kanyaró, mumpsz és a rubeola/rózsahimlő betegség ellen ad védeltséget.

NEM KÖTELEZŐ VÉDŐOLTÁSOK 3 ÉVES KORIG:

- 6 hetes vagy 2 hónapos kortól: Meningococcus ACWY és Meningococcus B, Meningococcus C
- 2-4 hónapos korban: Rotavírus (szájon át adható be)
- 6 hónapos kortól: Influenza
- 12 hónapos kortól: Kullancs-encephalitis, Hepatitis A

MIBEN SEGÍT?

A pici orrok hatékony és gyengéd tisztítása nátha vagy allergia idején



A Nosiboo orrszívókat két pécsi apuka találta fel a kisgyermekük orrfolyása miatti álmatlan éjszakák következtében. Ezek a kiváló minőségű, innovatív orvostechnikai eszközök még az újszülöttek számára is biztonságosak. Díjnyertes, elektromos Pro modellünkkel, a hordozható Go vagy a kézi Eco segítségével gyorsan és hatékonyan szabadulhattok meg az orrdugulástól, így a pici újra fellelegezhet.

BŐVEBB INFORMÁCIÓ ITT

A BABÁMNAK FOLYIK AZ ORRA, SEGÍTSÉG!

Miért fontos a pici orrok tisztítása?

Úgy tűnhet, hogy a nátha nem nagy ügy. Persze, zavarja a babát (és így téged is), de „előbb vagy utóbb magától elmúlik” - mondja a közhiedelem. Nos, ez nem egészen így van.

A fokozott váladéktermelés a szervezet válasza a vírusokra és allergénekre. A váladék segít átöblíteni az orrot és orrmelléküregeket, igazi csatatérre változtatva azokat. Kezeletlenül hagyva azonban a pangó váladék jelentős problémákat okozhat - olyan súlyos következményekhez vezethet, mint a hörghurut vagy középfülgyulladás.

Jó hírünk van számodra! Az orrváladék eltávolításával nemcsak a gyermek légzése javulhat, de megelőzheted a betegségeket, és csökkentheted a betegség súlyosbodásának kockázatát.

>>> TOVÁBB OLVASOM

dōTERRA

AROMATERÁPIA A dōTERRA® TERMÉKEIVEL

www.mydoterra.com/fodoruhrinbeata | 70/361-8088 |
fodoruhrinbeata@gmail.com

MIBEN SEGÍT?

dōTERRA® wellness tanácsadás

Fodor-Uhrin Beáta vagyok, munkám során vezető tanácsadóként, executive coachként dolgozom. Édesanyaként pedig két csodálatos gyermeket terelgetek, nevelgetek, de leginkább ölelgetek, amikor csak tehetem. A mindennapi munkámban és a családom életében is szükség van olykor a mentális támogatásra, ebben segítenek nekem a dōTERRA® termékei. Naponta tapasztalom, hogy az illóolajok milyen kiváló alternatívát jelentenek az egyensúlyából kibillent szervezet harmonizálására, helyreállítására, hiszen egyszerre kezelik a fizikai testet, a lelket és a szellemet, így a családunk életében, és az üzleti klienseim számára is nagy segítség mindez..

BŐVEBB INFORMÁCIÓ ITT

MIBEN ÉS HOGYAN SEGÍTHETNEK AZ ESSZENCIÁLIS OLAJOK?

Az aromaterápia segíthet egészségünk megőrzésében, a már kialakult betegségek leküzdésében, rendkívül jól oldja a stresszt, szorongást.

Erősítheti az immunrendszert, hatással lehet az öngyógyító folyamatokra. Az esszenciális olajok sejtszinten hatnak, rövid idő alatt a véráramba kerülnek, így célzottan tudnak segíteni a problémákon. Egy csepp tiszta illóolaj ereje akár 25 csészényi gyógynövényteának felelhet meg.

Szeretném jobban megismerni, mik is azok az illóolajok, melyek a felhasználási területei, s milyen kedvező hatásuk lehet? Miért nem mindegy, hogy milyen minőségű és tisztaságú illóolajat vásárolsz?

[>>> TOVÁBB OLVASOM](#)

MIBEN SEGÍT?

egészség - ha nem jön a baba- stressz levezetés- mozgásfejlesztés

Balázs-Eisenberg Kata vagyok, természetgyógyász- fitoterapeuta, 2 csodás gyermek édesanyja. 15 év egészségügyi, 10 év craniosacralis terápia tapasztalatával segítem a vendégeimet az egészségük megtartásában, illetve helyreállításában testi- lelki szinten már magzati kortól.

A terápia kiegészítéseként folyamatosan tanulom és használom az esszenciális illóolajokat, hogy támogassam a saját, illetve környezetem egészségét a legtermészetesebb módon.



A CRANIOSACRALIS TERÁPIA, MINT TERMÉSZETES GYÓGYMÓD BABÁT VÁRÓ ÉS KISGYERMEKES CSALÁDOK ÉLETÉBEN

Ez a különleges elnevezésű terápia a latin cranium-koponya és sacrum-keresztcsont elnevezésből ered. Egy rendkívül gyengéd, mélyreható kezelési forma, mely:

- a szervezet öngyógyító folyamatait segíti elő,
- célja a szervek, kötőszövetek, izmok, ízületek feszültségének oldása
- a csontok megfelelő helyzetének helyreigazítása.

Gyengéd terápia lévén már magzati korban, koraszülötteknél is bátran alkalmazható. A gyerekek nagyon jól és gyorsan reagálnak a kezelésre, nyugtató hatással van az egész idegrendszerre, ezért gyakran keresnek fel:

- viselkedésproblémák,
- szorongás,
- hangulatingadozás esetén.

[**>>> TOVÁBB OLVASOM**](#)

30/519-6486 | zinimuhelypecs@gmail.com

www.ziniayurvedikusmuhelye.wordpress.com | 7627 Pécs, Bányász utca 1/A.

MIBEN SEGÍT?

Segít ellazulni, relaxálni, felfrissülni, feltöltődni testileg - lelkileg

Halászné Hartmann Zille vagyok, ayurvédikus, holisztikus szemléletű masszőr.

Felnőtt-, kismama- és kisbaba masszírozással foglalkozom, az egészséges babák mellett koraszülött és sérülten született babákkal is, hogy egészségesebben tudjanak fejlődni (izomgörcsök oldása).

Az ayurvédikus masszírozás a testtípus meghatározás után mindig felmelegített - hidegen sajtolt növényi olajjal történik.



MILYEN AZ AYURVÉDIKUS MASSZÁZS?

Amikor túl vagy egy nehéz, hosszú, fárasztó, idegőrlő napodon, jólesne egy kényeztető masszázs? Hogy a tested és a lelked is felfrissüljön, szinte újjá varázsolódjon?

Nagyon sokféle masszázstípus közül választhatsz - frissítő fejmasszázs, vagy talpmasszázs, különböző nációk masszázssai, kozmetikai kezeléssel egybekötött masszázs, zsírégető masszázs, lávaköves masszázs...

Ha azonban ennél többre vágysz, válassz egy ayurvédikus masszázst, amely egy csodálatos utazás, melynek a végén tökéletes egyensúlyi állapotba kerülsz. Az ayurvédikus masszázssok holisztikus masszázssterápiák.

Az ősi indiai Ayurvédikus gyógy mód egyik alappillére, testet-lelket harmonizálva segít megőrizni egészségünket, fiatalságunkat. Halk zene, óvó, gyógyító masszázs érintések és a legtisztább természetes, hidegen sajtolt növényi olajok együttes ereje segíti tested, lelked méregtelenítését, kiegyensúlyozását.

>>> TOVÁBB OLVASOM

nikolett.fedor@gmail.com | 30/828-3289

KonTaktus - készségfejlesztő pont - Pécs, Ferencsek utcája 22.

MIBEN SEGÍT?

INGYENES dōTERRA® illatolások - iTOVi Scanner mérés - Aromatouch Technique illóolajos érintéssorozat

Több, mint 2 és fél éve cseppentek a világ legtisztább esszenciái a „nyugati betonagyú” életembe teljesen farvizen, és hónapról-hónapra változtatták meg gyökeresen a családom addigi egészségi állapotát.

Azóta tartó folyamatos tanulás, képzések és másfél évnyi saját tesztelés után, most már másoknak is megmutatom, mit tudnak ezek az olajok az ingyenes és kötelezettségmentes illatolások során.

BŐVEBB INFORMÁCIÓ ITT



HOGYAN TÁMOGATHATNAK AZ ESSZENCIÁLIS ILLÓOLAJOK A VÁRANDÓSSÁG IDEJE ALATT ÉS A PERINATÁLIS IDŐSZAKBAN?

A várandósság és a szoptatás ideje alatt végzett illóolaj használat megosztó téma, de csak azért, mert kevés a kutatási anyag, és nem azért, mert az igazoltan tiszta terápiás minőségű olajok helyes használata nem támogatna egy kismamát.

Az olajok évezredes felhasználása, a megfigyeléseink, tapasztalataink mutatják az utat, fontos kiemelni, hogy megfelelő - illóolajokhoz értő - szakértő segítségével. A legfontosabb tehát a megkérdőjelezhetetlen, és általad is ellenőrizhető forrásból származó tiszta, kompromisszum mentes illóolaj, ami mindig ugyanolyan minőségű, szabvány szerinti.

A várandósságod ideje alatt is sokat segíthetnek testi és érzelmi folyamataidban az esszenciák, de kiemelten fontos, hogy melyik trimeszterben, milyen beviteli módon, mennyit használj belőlük az adott problémádra.

>>> TOVÁBB OLVASOM

MAGYAR GYERMEKMENTŐ ALAPÍTVÁNY

www.mgya.org



**Legyen Ön
is
gyermekmentő!**

**ADÓSZÁMUNK
18116533-1-42**



MIBEN SEGÍT?

Ingyenes csecsemő- és gyermekelsősegély oktatás Péccsett is.

Oktatásaink díjmentesek, de regisztrációhoz kötöttek. A soron következő képzésekről honlapunkon lehet tájékozódni és jelentkezni. Az ingyenes elsősegélynyújtó tanfolyam a következő témákat érinti: lázgörcs - fulladás - félrenyelés - mérgezés - allergia - ütőeres vérzés - magasból esés - égés - bőlcsőhalál. A gyakorlati rész során fantom babákon sajátítjuk el az újraélesztés lépéseit.

BŐVEBB INFORMÁCIÓ ITT

TUBOLY TERI, KRISTON INTIM TORNA TRÉNER

30/935-0454 | intimtornaterivel@gmail.com

www.intimtorna.hu/hu/trenerek/tuboly-terez

MIBEN SEGÍT?

Tabu helyett, öröm: egészségmegőrzés, megelőzés, regeneráció az intim területeken.

Közel 5 éve tanítom a Kriston Módszert az alapoktól a haladó szintig nőknek, férfiaknak, gyerekeknek, minden korosztálynak. Leggyakrabban a várandósság alatt, a szülés utáni regeneráció vagy intim tünetek miatt keresnek meg. Tapasztalatom szerint mindenkinek örömteli változásokat hoz a rendszeres gyakorlás...

A 12 órás foglalkozás sokak számára női életútjukhoz támogató adalék. A Kriston-módszerre jellemző hármas egészségtámasz: mozgásprogram + alhasvédő szokások + érzelmeket meghatározó gondolkodási stratégia.



A CSORBA GYŐZŐ KÖNYVTÁR GYERMEK- KÖNYVTÁRI SZOLGÁLTATÁSAI



Apáczai Csere János Fiókkönyvtár

Pécs, Apáczai Körtér 1. | apaczai.fiokkonyvtar@csgyk.hu | 72/550-637
H: 13-18, K: 10-18, Sz-P: 9-17, Szo: 9-13

Csipkefa Gyermekkönyvtár

Pécs, Bajcsy-Zsilinszky u. 10. | csipkefa.gyermekekonyvtar@csgyk.hu | 72/324 385
H: 13-18, K: 10-12 és 13-18, Sz: 13-17, Cs-P: 9-12 és 13-17

Körbirodalom Gyermekkönyvtár

Pécs, Universitas u. 2/A, Tudásközpont 4. emelet | korbirodalom@csgyk.hu
72/501-600/28022 | K-P: 10-18, Sz: 10-16

Várkonyi Nándor Fiókkönyvtár és Pinokkió Gyermekkönyvtár

Pécs, Nagy Jenő utca 24. | pinokkio.gyermekekonyvtar@csgyk.hu | 72/324 001
H: 13-18, K: 10-18, Sze-P: 9-17, Szo: 9-13

INGYENES ÉS KEDVEZMÉNYES BEIRATKOZÁS

Minden gyermek születése pillanatától jogosult ingyenesen igénybe venni könyvtáraink szolgáltatásait. A gyerekek beiratkozásakor az egyik szülőnek vagy nagyszülőnek ki kell tölteni egy jótállási nyilatkozatot. A gyermek személyazonosságát hivatalos irattal igazolni kell.

A csecsemőgondozási díjban, gyermekgondozási díjban és gyermekgondozási segélyben részesülők beiratkozási díja egy évre 1600 Forint, félévre 1200 Forint. A Tudásközpont használatát napijeggyel is igénybe veheti, amely ingyenes és egyszeri belépésre jogosít. A beiratkozást követően nemcsak a Tudásközpont, hanem - külön regisztrációt követően - a Csorba Győző Könyvtár teljes hálózatának szolgáltatásait is igénybe veheti.

FONTOS: a Tudásközpont könyvtári terei akadálymentesítettek, a 4. emeleti Körbirodalom Gyermekkönyvtárba lifttel is fel lehet jutni.

MIÉRT ÉRDEMES A KISGYERMEKEKET MINÉL ELŐBB BEVEZETNI A KÖNYVTÁR VILÁGÁBA?

A könyv az első perctől segít felfedezni a világot! A Csorba Győző Könyvtár minden fiókkönyvtára különös figyelmet szentel annak, hogy a gyermekek szüleiken keresztül, már újszülött kortól közvetlen kapcsolatba kerülhessenek a könyvvel, mesével, gyermekirodalommal.

Gyűjteményeinkben megtalálhatóak azok a szöveg nélküli, lapozgatós, képességfejlesztő babakönyvek, képeskönyvek, amelyeket a kiadók kifejezetten a 0-3 éves korosztály számára készítettek.

A szülőknek pedig gyermekneveléssel kapcsolatos szakkönyvek segítenek az aktuális problémák megoldásában.

Könyvtáraink belső terei kulturális, közösségi térként is funkcionálnak, így évente többször családi programokat szervezünk, melyeknek nem titkolt célja a kisgyermekes családoknak bemutatni a könyv, az olvasás sokrétű személyiségfejlesztő hatását.

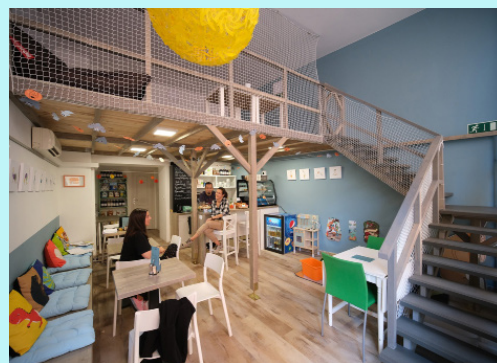
Ezen kívül helyet adunk olyan szülőtámogató közösségeknek, mint például az Anya dédelgető, melyeknek hasonlóak célkitűzéseik.

A gyermekkönyvtáraink szolgáltatásairól részletesebben olvashatnak a gyermekkonyvtarak.csgyk.hu oldalon.

30/414-1754 | pecsi@pagony.hu | 7621 Pécs, Széchenyi tér 2.
www.facebook.com/pecsipagony

MIBEN SEGÍT?

A korosztálynak, érdeklődési körnek és egyedi igényeknek megfelelő gyerekkönyv és minőségi gyerekjáték kiválasztásában.



A Pagony a minőségi gyerekkultúra elkötelezett híve, célja, hogy a gyerekkönyvekhez való hozzáállás itthon is felnőtté váljon. A Pécsi Pagony gyerekkönyv és játékbolt immár hatodik éve várja a kicsiket és nagyokat gondosan válogatott könyvekkel, minőségi játékokkal, rendszeres babamama és gyerekfoglalkozásokkal, közönségtalálkozókkal és programokkal. Ha nem csak a könyvekre szomjaztatok meg, vár benneteket a Pécsi Pagony Café, a gyerekek és szülők belvárosi találka- és játszóhelye!

CSERKESZ - BARÁTOM A TERMÉSZET

baratomatermeszet@gmail.com

www.facebook.com/cserkeszbaratomatermeszet | www.meska.hu/shop/Cserkesz

MIBEN SEGÍT?

Természetközeli ötletek és kártyajátékok

Szeretném az anyatársaimnak átadni azokat a természetközeli ötleteket, melyekkel könnyen tudnak kapcsolódni gyermekükhöz, a gyerekek pedig megtapasztalhatják az őket körülvevő Anyatermeszetet. A kreatív ötletek mellett az Erdei Állatok Nyomkereső és a Tengeri Állatok Kártyajáték található meg jelenleg a Cserkesz polcain.

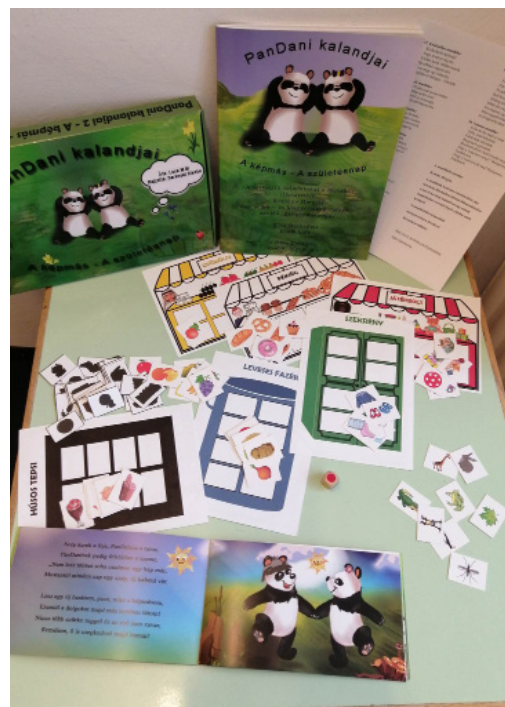


Pécs, Búza tér 4. | 30/457-1737 | pandanibaba@gmail.com | www.pandani.hu

MIBEN SEGÍT?

Szakszerű segítség a családoknak, milyen játékot válasszanak a gyermeknek.

A PanDani Világa olyan játékbolt és könyvkereskedés, ahol a forgalmazott termékeket kisgyermekek fejlesztésével, tanításával foglalkozó szakemberek válogatják össze. Segítséget nyújtunk abban is, hogy melyik életkorban, milyen játékkal, hogyan kell tevékenykedni, hogy ezzel a lehető legjobban támogassuk a gyermekek fejlődését.



KEREKECSKE, GOMBOCSKA... - MIÉRT IS MONDÓKÁZZUNK A GYERMEKKEL?

Közel húsz éves tapasztalatommal a korai fejlesztésben sajnálattal veszem tudomásul, hogy a világ által diktált felgyorsult élettempó, a nevelési szokások megváltozása valahogy magával hozta a mondókák elhanyagolását, eltűnését. Miért játszanak olyan fontos szerepet a népi mondókák a gyermekek korai életszakaszában?

A zene, a mozgás, a ritmus iránti vonzalom visszavezethető a méhen belüli élményekre, hiszen amellé, hogy a gyermek hallja az édesanya szívverését egy folyamatos mozgás, ringatózás is társul. Mindezt figyelembe véve érthető, miért nyugtatja meg az újszülötteket az énekkel, dúdolással egybekötött ringatózás.

A mondókák alatti egyensúlyi (vesztibuláris) ingerléssel (hintáztatás, höcögtetés, lovagoltatás, ringatás, tapsolás) a gyermek mozgáskoordinációját és egyensúly érzékelését javítjuk és fejlesztjük.

>>> [TOVÁBB OLVASOM](#)

EDINA KISMAMA MÓDI

Pécs Kereskedők háza emelet - Rákóczi .u. 46. I 30/314-4984

www.kismamamodi.hu I kismamamodi@gmail.com

MIBEN SEGÍT?

Kismamaként is csinosan!

Rozinger Edina vagyok, a kismama módi tulajdonosa. Vállalkozásunkat férjemmel közösen végezzük, 2004-ben nyitottuk meg kismamaruha üzletünket Pécsen.

- Saját készítésű, egyedi kismama ruhákat kínálunk nagy választékban.
- Kiváló minőségű anyagokból dolgozunk, méretre készítve.
- Alkalmi és menyasszonyi ruhák a legnagyobb választékban.
- Nagyon sok fazon babavárás után is hordható.
- A ruhákat szeretettel készítjük!
- Érezd magad különlegesnek és gyönyörűnek a kismama módi ruháiban!

BŐVEBB INFORMÁCIÓ ITT



MANÓ CIPŐ

7632 Pécs, Keszüi út. 76. I 30/688-8897 I info@borostyan.eu

www.facebook.com/ManóCipőBorostyán

MIBEN SEGÍT?

Gyermekek cipők egészséges és problémás lábakra, 17 - 40-es méretig.

A Manó Cipőbolt Pécs- Kertváros szívében ingyenes és egyszerű parkolással várja régi és új vásárlóit. Üzletünkben formatalpas és szupinált gyermeklábbelik széles választékban kaphatóak. Forgalmazott márkáink: SALUS és SZAMOS kiscipők. Üzletünkben nagy hangsúlyt fektetünk a gyermek számára legjobb méretű és fazonú lábbeli kiválasztására.



BŐVEBB INFORMÁCIÓ ITT

BRIGO BABA- ÉS KISGYERMEKRUHÁZAT

20/ 557- 4881 | info@brigobaba.hu | www.brigobaba.hu/
www.facebook.com/BriGo.babaruha

MIBEN SEGÍT?

Minőségi, bőrbarát, fenntartható, több méreten át hordható!

A BriGo modellek megálmodója és készítője Sárköziné Andróczi Brigitta. Három gyermek édesanyja, aki tapasztalatból is tudja, hogy milyen gyorsannövükiagyerekekruhatárukat, és milyen nehéz vékonyabb, vagy akár erősebb testalkatú gyerkőc számára kényelmes ruhára bukkanni. Ruhaipari modellező technikusként olyan egyedi baba- és kisgyermekruhákat készít, amelyek strapabíróak, kényelmes, laza fazonúak, csinosak, szabad mozgást és persze játékot biztosítanak kis viselőiknek!



[BŐVEBB INFORMÁCIÓ ITT](#)

TREND GYEREKCIPOŐ PÉCS

7621 Pécs, Rákóczi út 66. | www.trendgyerekcipo.hu/ | trendcipo@gmail.com

MIBEN SEGÍT?

gyerekcipők, gyerekszandálok

Gyermekcipő üzletünk családias környezetben, Pécs szívében a Régió Játékaruház bejárata mellett várja a kicsiket és a nagyobbakat is. Válogassatok minőségi gyermekcipő kínálatunkból! Ha bizonytalan vagy, milyen cipőre van szüksége gyermekednek, gyertek be hozzánk és segítünk megtalálni a számára legmegfelelőbbet. Eladóink türelmesen és nagy szakértelemmel válaszolnak minden felmerült kérdésedre.

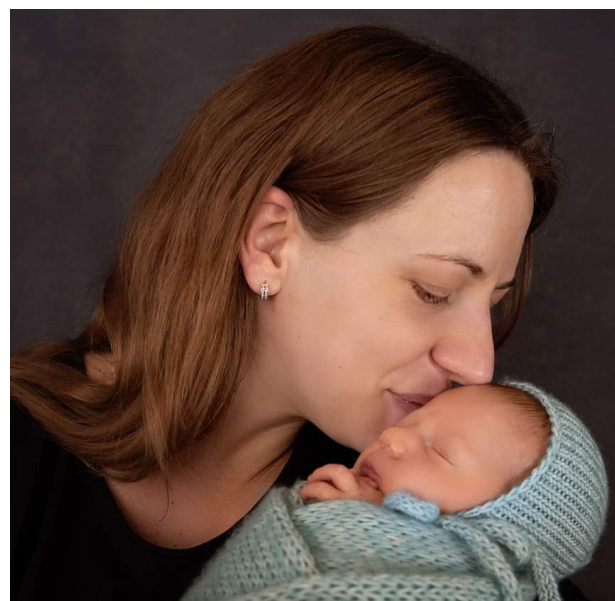


30/847-2768 | csipetkek@csipetkek.hu | Facebook/ Insta: Csipetkék
www.csipetkek.hu | 7623 Pécs, Szabadság utca 38.

MIBEN SEGÍT?

Textil holmik és kiegészítők készítése babáknak, anyukáknak.

Pénzt, időt, energiát spórolhatsz meg szuperpraktikus, egyedi textil termékeimmel. Hulladékmentes megoldásokat alkalmazhatsz nemcsak babagondozáskor, hanem utazáskor, bevásárláskor, a játszótéren is sokoldalúan felhasználható, többgenerációs, innovatív termékeimmel. Egyedi igényeidre szabom és varrom meg a textileket, kiegészítőket.



BŐVEBB INFORMÁCIÓ ITT

KÖRNYEZETTUDATOS ÉS TAKARÉKOS TIPPEK A BABA -ÉS GYEREKHOLMIK BESZERZÉSÉHEZ

A legfontosabb talán, hogy a cukiság, a szép minták, formák helyett a hosszú távú megoldásokat nyújtó, több funkciós, jó minőségű, akár a következő gyermekeidre is átörökökíthető, valóban szükséges holmikat szerezd be. A babákra és kisgyerekekre specializálódott iparágban túlkínálat van, s jó pár olyan kiegészítőt lehet kapni, amire igazán nincs is szükség.

Sőt, a környezettünk védelmére is gondolnod kell, mert a piciknek nem mindegy, milyen bolygót hagyunk örökül! Tudatos vásárlással elérheted, hogy a megvásárolt holmik pénztárca- és környezetbarátok is legyenek!

Szerencsés vagy, ha örökölsz a családtól, azonban ne feledd, hogy a ruhácskák, textilek sajnos a rossz hőfokú mosás, szárítógép és a textíliák elöregedése miatt megkeményedhetnek, besárgulhatnak. Időnként nézd át a kapott holmikat, nehogy úgy álljanak a fiókban, hogy már kinövi a babád, anélkül, hogy hordta volna.

>>> TOVÁBB OLVASOM

20/577-9934 | info@rawphoto.hu | www.rawphoto.hu
www.facebook.com/rawphotostudio

MIBEN SEGÍT?

Kismama, újszülött és családi fotózás

Juhász Anikó vagyok, Panni és Berci anyukája, a Mindig ketten fotó & film fényképésze. Egykor óvónéni voltam, ezért nagyon örülök, hogy a fotózásokon is gyerekekkel foglalkozhatok. Munka közben próbálom játékosá és fesztelenné tenni az együtt töltött időt, hogy a lehető legjobb képek születhessenek. Szeretettel várom Pécs belvárosi stúdiómba, illetve a hamarosan megnyíló kozármislenyi műtermembe a kismamákat, újszülött babákat, gyerekeket és családokat.



BŐVEBB INFORMÁCIÓ ITT

RÓLAM IS LEHET VÉGRE EGY ÉPKÉZLÁB FOTÓ?

Valószínűleg minden fényképész nevében mondhatom, hogy az ügyfelek nagy része azzal kezdi, miután belépett a stúdióba, hogy "Rólam még sosem készült normális fotó!" vagy "Hát, igazából utálok, ha fotóznak!" Innen szép nyerni :)

Tökéletes fénykép mindenkiről készülhet. Mindjárt el is mondom hogyan, mégpedig úgy, hogy a legnépszerűbb kategóriákat - kismama-, újszülött- és családi fotózás - külön-külön megnézzük. Kezdjük rögtön a kismamákkal. Ha magazinban látsz egy várandós fotót, árad belőle a báj, kiegyensúlyozottság és boldogság. Én nem minden percben éreztem így magam...

Általánosságban a kismama fotózást a terhesség 26-32. hetére jó időzíteni, de bármikor lehet, amikor a pocak már elkezd gömbölyödni és még nem esik nehezedre a mozgás.

Érdemes eldönteni, hogy kültéri vagy stúdiós fotózást szeretnél, lazát vagy elegánsat, egyedül, a pároddal vagy a nagytesóval együtt akár.

>>> TOVÁBB OLVASOM

20/592-1785 | photo.momentart@gmail.com |
www.facebook.com/Momentartphoto

MIBEN SEGÍT?

Újszülött fotózás az otthonotokban, babaváró és családi fotózások

A kisgyermek születésével új család is születik. Az első napok, hetek az ismerkedésről szólnak, anya és a baba is otthon érzi magát biztonságban. Az otthonotok kényelmében, nyugalmatok megzavarása nélkül, professzionális műtermi körülmények között segítünk megörökíteni új életetek kezdetének csodálatos és megismételhetetlen pillanatait. A kellékekről mi gondoskodunk.

BŐVEBB INFORMÁCIÓ ITT!



BRANDT BEÁTA KISMAMA, BABA-ÉS CSALÁDI FOTÓZÁS

30/416-7606 | brandtbea12@gmail.com | www.beatabrandt.hu

MIBEN SEGÍT?

Kismama, újszülött, baba, gyermek, családi, páros, keresztelő fotózás

Brandt Beáta vagyok, fotográfus. Az élet legcsodálatosabb pillanatait örökítem meg, mint a babavarást, az újszülöttek első mosolyát, a babák, gyerekek őszinte kacaját, az egymás iránti szeretet meghitt pillanatait, egyedi, érzelmmel teli, csodás fotókon, melyek örök emlékek lesznek. Várlak benneteket szeretettel egy kellemes program keretében a saját pécsi műtermemben vagy szabadtéren.



BŐVEBB INFORMÁCIÓ ITT

20/808- 4904 | info@pissorsmarietta.com | www.pissorsmarietta.com

MIBEN SEGÍT?

Fotóimmal emlékeket teremtek, kismama, újszülött és családi képek formájában.

Pissors Marietta fényképész vagyok. A fényképeim rólatok, a ti történeteitekről és érzelmeitekről szólnak.

Nagy hangsúlyt fektetek arra, hogy a gyönyörű képek mellett egy felejthetetlen élmény is legyen a fotózás. Amilyen egyediek vagytok ti, a képeiteknek és emlékeiteknek is ugyanolyan egyedinek kell lenniük. Fotósként olyan családi ereklét adok a kezetekbe, melyet örömmel adsz majd tovább gyermekeidnek és unokáidnak.



BÁN ÉVA, BÉBISZITTER/ÓVÓNŐ, GYERMEKFELÜGYELETET VÁLLALOK OTTHONÁBAN

20/488-2672 | banvica@gmail.com

MIBEN SEGÍT?

Gyermekek felügyelete, fejlesztése-gondozása 3 hónapostól - 8 éves korig

Végzett Waldorf óvónőként és sok év óvodában töltött tapasztalattal, két gyermekes anyaként gyermekek felügyeletét vállalom 3 hónapostól - 8 éves korig. Szeretek énekelni, mondókázni a gyerekekkel. Már több mint 15 éve segítek családoknak. Házhoz megyek, de akár hozzám is hozhatjátok gyermekeiteket. Kertes házban lakunk, így tudunk kint is játszani: homokozni, a természetet megfigyelni...

[BŐVEBB INFORMÁCIÓ ITT](#)



30/019-7005 | www.pecsisitter.hu | info@pecsisitter.hu | [@pecsisitter](https://www.instagram.com/pecsisitter)

MIBEN SEGÍT?

A PécsiSitter egy online foglalható, gyors, megbízható, megfizethető bébisitter és idősgondozói szolgáltatás.



Szülőként gyakran aggódunk a külső segítség kérésétől, nehéz gyermekünket rábízni „egy idegenre”. Ha egy valóban megbízható, felelősségteljes embert szeretnénk, ennek kiválasztása időigényes és gyakran kifejezetten körülményes.

Amiben egyedülállóak vagyunk:

- előválogatott sitterek
- au pairekre szabott tanfolyamok (pl. elsősegély, autizmus spektrum)
- SOS felügyelet (akár 2 órán belül)
- bérletrendszer
- kizárólag online fizetés
- csomagajánlatok (klasszikus, idegen nyelvű felügyelet, korrepetálás)
- többgyerekes, éjszakai felügyelet
- időskori személyi asszisztencia havidíjas rendszerben

A KIPIHENT ANYUKA AZ EGÉSZ CSALÁDNAK AJÁNDÉK: MIÉRT NEM TABU BABYSITTERT FOGADNI?

Babysitter, vagy au pair fogadása tőlünk nyugatra szinte természetes, mindennapi dolog. Ki ne látta volna a Marry Poppins-t, vagy Nanny McPheet? Mégis itthon még mindig a „nyugati-úrihuncutság” lebecsmérlő mondataival találja magát szembe az ember. Valljuk be, a magyar néplélek, sok esetben hajlamos a poharat félig üresen látni, a „szomszéd” tehenéről meg ne is tegyünk említést.

2023-ban ezeket a tabukat véleményem szerint mihamarabb le kell döntenünk, már csak a gyerekeink érdekében is, nekik ezzel már ne kelljen megküzdeni. Saját bőrömön tapasztalom, a kipihent anyuka az egész családnak ajándék.

[**>>> TOVÁBB OLVASOM**](#)

PÉCSI BÖLCSŐDÉK

Pécs Megyei Jogú Város Kisgyermek Szociális Intézmények Igazgatósága a három éves kor alatti kisgyermek napközbeni ellátását 11 tagbölcsődéjében biztosítja jelenleg 832 férőhelyen, az alábbi telephelyeken:

Cseperedő Bölcsőde	Pécs, Ajtósi D. u. 1.	82 férőhely
Csoda Bölcsőde	Pécs, Apáczai Körtér 1.	136 férőhely
Fészek Bölcsőde	Pécs, Gosztonyi Gy. u. 1.	54 férőhely
Hétszínvirág Bölcsőde	Pécs, Pákolitz I. u. 32.	40 férőhely
Kicsi Kék Bölcsőde	Pécs, Német László u. 5/b.	82 férőhely
Kiskuckó Bölcsőde	Pécs, Testvérvárosok u. 2.	66 férőhely
Mezőszél Bölcsőde	Pécs, Mezőszél u. 2.	82 férőhely
Zöldliget Bölcsőde	Pécs, Köztársaság tér 1/1.	76 férőhely
Mandula Bölcsőde	Pécs, Bornemissza G. u. 3.	52 férőhely
Napsugár Bölcsőde	Pécs, Budai N. A. u. 2.	100 férőhely
Törpike Bölcsőde	Pécs, Siklósi út 18.	60 férőhely

A szolgáltatás funkciója már nemcsak a szülők munkavégzésének támogatása, hanem:

- a gyermekek egészséges fejlődésének segítése,
- jóllétének biztosítása,
- a szocializáció, a közösségi létre való felkészítés,
- az esélykiegyenlítés, és esetenként a környezeti kockázati tényezők felismerése és kezelése is.

A felsorolt feladatok mindegyikét kiemelt fontossággal kezelik a pécsi bölcsődék. A bölcsődei ellátásban dolgozó szakemberek a 0-3 éves korosztályra vonatkozó sokrétű szakértelemmel rendelkeznek. A pécsi bölcsődékben a gyermekek életkori és egyéni sajátosságait, fejlettségét figyelembe véve segítik a gyermek fejlődését.

Fontos bölcsődei alapelv a gyermek személyiségét elfogadó, pozitív megerősítéseket fókuszba helyező nevelői magatartás, ezzel is támogatva az aktivitás, önállóság, a tanulást segítő légkör kialakítását.

A személyi és tárgyi állandóság segíti a kisgyermek érzelmi biztonságának kialakítását, amit az állandó, otthonos csoportszobai környezet, a napirend, a rendszeresség és a saját kisgyermeknevelő rendszer biztosít.

A gyerekek, az egyéni ütemhez igazított módon, a fokozatosság elvét követve, nem siettetve szokhatnak be a bölcsődébe, ami az új helyzetekhez való alkalmazkodás, az új személyek, tapasztalatok elfogadásához elengedhetetlen a kicsik számára.

A fentiek teljesüléséhez olyan családhoz hasonló, meleg, biztonságot nyújtó környezet kialakítására törekszenek a pécsi szakemberek is, ahol a gyermek a szülő távollétében is jól érzi magát, és a testi-lelki-szellemi fejlődéséhez szükséges feltételek rendelkezésre állnak.

A Kicsi Kék, Fészek, Napsugár, Zöldliget bölcsődék különös hangsúlyt fektetnek a gyerekek alkotókedvének felébresztésére is, így önálló teret, "alkotószobát" hoztak létre intézményeinkben.



A Fészek és Cseperedő bölcsőde továbbá sósobával, a Napsugár bölcsőde „meseszobával” segíti az egészségmegőrzést, a nyugodtabb, csendesebb, elmélyültebb foglalkozás lehetőségét.

A KSZI bölcsődékben jelentős múltra visszatekintő hagyományokat ápolnak a kisgyermek zenei nevelése, a népi játékok, az anyanyelvi kultúra értékeinek megőrzésében is.

Különös hangsúlyt kap a szabad levegőn tartózkodás, a mozgás lehetőségének biztosítása, így több intézményben tornaszoba is rendelkezésre áll.

A pécsi bölcsődei intézmények többsége már elköteleződött a környezeti nevelés fontossága, a gyerekek öko-tudatos szocializációjának sürgető feladatai mellett, így a legtöbb bölcsőde udvarát már kiskertek díszítik, amit a gyerekekhez méretezett kerti eszközökkel „művelnek meg”, rendeznek a legkisebbek.

A KSZI bölcsődék fogadják a másként fejlődő, integrálható sajátos nevelési igényű gyerekeket, akiket felkészült szakemberek nevelnek-gondoznak. A Fészek bölcsődében gyógyújszásra is van lehetőség.

Az intézmények a legkorszerűbb táplálási ajánlások figyelembevételével, dietetikus team által összeállított étrendet biztosítanak a gyerekeknek, diétás és speciális étkeztetés, a Cseperedő bölcsőde diétás konyhájáról kiszállítva, minden pécsi bölcsődében - szakorvosi javaslatra - igényelhető.



A szocio-kulturális hátrányokkal küzdő gyerekek speciális igényeihez és szocializációs kihívásaihoz igazodóan, a Törpike és Hétszínvirág intézmények empátikus, befogadó hozzáállással, inkluzív pedagógiai módszerekkel segítik az érintett családokat.

A munkahely és család összeegyeztetésében - munkahelyi időbeosztásuk miatt - problémákkal küzdő szülőknek a Mezőszél utcai bölcsőde nyújt megoldást, nyújtott nyitva tartásával, 19 óráig.

A pécsi bölcsődei intézmények többsége saját alapítvánnyal, vagy egyesülettel rendelkezik, ami teret és lehetőséget biztosít az - alapfeladatok ellátásán túl is - gyerekek, családok fejlődését támogató programok, szolgáltatások, projektek megvalósítására.

A májusi hivatalos beiratkozást megelőzően, a bölcsődei nyílt napokon, nyitott játszókert programokon a családok betekintést nyerhetnek az intézményekbe, kötetlenül tájékozódhatnak a szakemberektől.

A Bölcsődés leszek szülői klubok több bölcsődei intézményben is elérhetők, ami segíti a szülők bizonytalanságát, esetleges félelmeit eloszlatni, oldani a bölcsődei ellátással kapcsolatban.

Intézményünk saját gyógypedagógus, pszichológus, szociális munkás, dietetikus szakemberekkel rendelkezik.

Dolgozóink folyamatos képzéseken, továbbképzéseken vesznek részt tudásuk specializációja, magas szakmai színvonalon tartása, fejlesztése érdekében.

**2023. évben az online beiratkozást május 8-12-ig tartjuk.
Szeretettel várjuk intézményeinkbe a legkisebbeket!**

Bővebb információ intézményünk [honlapján](#).

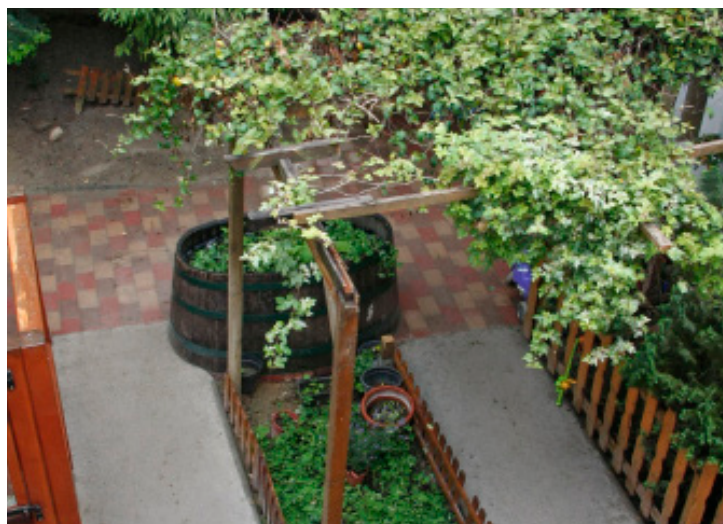
TESZ-VESZ KUCKÓ, SÜGŐ, FORGÓ CSALÁDI BÖLCSŐDÉK

20/349-7567 | teszveszkucko@gmail.com | www.teszveszkucko.hu
7621 Pécs Szent Mór u. 5.

MIBEN SEGÍT?

Mottónk: "rugalmasság, minőségi étkeztetés, családi és szeretetteljes gyermek ellátás 1,5 éves kortól"

A Tész-Vesz Kuckó Családi Bölcsőde Pécs városában az elsők között nyitotta meg a kapuit, immáron 18 évvel ezelőtt. Azóta is töretlen figyelemmel, szeretettel gondoskodunk a legkisebbekről (1,5-3,5 évesekig), várjuk őket sok programmal, és sok kreativitással, hogy vidáman teljenek a kicsik napjai, amíg a szülők dolgoznak.



CSEPEREDŐ CSALÁDI BÖLCSŐDE

20/379-6193 | cseperedo.pecs@gmail.com | Pécs, Kovács Béla u. 14.

MIBEN SEGÍT?

Napközbeni gyermek ellátást biztosítunk hétfőtől péntekig 7:00-17:00 óra között

A Cseperedő Családi Bölcsőde szép, zöldövezeti környezetben tapasztalt, szakképzett gondozókkal várja a gyermekeket 20 hetes kortól. Bölcsődénkben három csoport működik, ahol egész napos vagy fél napos ellátás vehető igénybe.

Célunk, hogy a gyermekek szeretetteljes, otthonos környezetben töltsék napjaikat, melyet különböző foglalkozások tesznek színesebbé: fejlesztő torna Varju Katával, kézműves foglalkozás, mesedélelőtt, zene Villuth Andrással.



7636 Pécs, Fenyves sor 2. | www.smartkid.hu/ | 70/327-9671

MIBEN SEGÍT?

Családi napközi 1 - 3 éves korú, óvoda 2,5 - 7 éves korú gyermekeknek.

A SmartKid Center a Mecsek tetején, jó levegőn, csendes, nyugodt zöldövezetben, 3500nm parkosított, ősfás területen helyezkedik el.

Udvarunk hatalmas, külön játszótér található a bölcsiseknek és az ovisoknak. Intézményünk nagy hangsúlyt fektet az angol nyelvre, amit a kicsik élményszerűen, dalokkal, mondókákkal, játékkal sajátíthatnak el.



BÖLCS CSIBE BÖLCSŐDE - KESZÜ

Keszü, Petőfi utca 156. | 30/205-2135 | bolcscsibebolcsode@gmail.com

MIBEN SEGÍT?

Új állami bölcsőde nyílt Keszüben, pécsi gyermekeket is fogadunk!

A három csoportos Bölcs Csibe Bölcsőde falusi, tiszta levegőjű környezete, a természet közvetlen közelsége, gazdagsága, valamint a kedvező tárgyi feltételeink mind az egészséges életmód kialakítását szolgálják, ami a legfontosabb nevelési célunk.



A gyermekeket már 20 hetes kortól 3 éves korig, illetve a harmadik életév betöltését követő augusztus 31-ig fogadjuk, beiratkozásunk egész évben folyamatosan zajlik.

Nyitva tartásunk 06.00-18.00-ig tart.

Babakötvényt a Kincstártól Start-számlán!

**MINDEN ÚJSZÜLÖTT 42.500 FT
ÉLETKEZDÉSI TÁMOGATÁST
KAP A MAGYAR ÁLLAMTÓL**

Ha ezt a szülők Babakötvénybe fektetik a Magyar Államkincstárban nyitható Start-számlán, melyre tetszőleges gyakorisággal és összegben a hozzátartozók is helyezhetnek el pénzt, akkor a gyermeknek akár több millió forintos megtakarítása lehet felnőttkorára.

Állampapír-értékesítés

**Baranya Vármegyei Igazgatóság
Pécs, Apáca utca 6.**

Telefonos ügyfélszolgálat: 1811;
www.allamkincstar.gov.hu

Nyitvatartás:
hétfő, kedd, csütörtök: 8:00–16:00
szerda: 8:00–18:00
péntek: 8:00–14:00

A mohácsi állampapír-értékesítési ponton készpénzmentesen intézheti ügyeit.

7700 Mohács, Széchenyi tér 3.

Nyitvatartás:
Páratlan héten hétfő: 9:00–15:00

Jelen tájékoztatás kereskedelmi kommunikációnak minősül, nem tekinthető ajánlattételnek, teljes körű tájékoztatásnak vagy befektetési tanácsadásnak.

Megéri a Start-számla-nyitás, hiszen

- A Babakötvény kiemelt hozamot biztosít: infláció +3 %
- A gyermek 18 éves koráig bármikor megnyitható
- Bárki bármikor bármekkora összeget befizethet rá, nincs minimális kötelező befizetés
- A befizetések után évi 10% állami támogatás (maximum 12.000 forint) jár
- 100%-os állami garancia – befektetett összegtől függetlenül

Szolgáltatásaink

- Díjmentes Start-számla-nyitás és -vezetés
- Babakötvény-vásárlás bankkártyával, átutalással, készpénzzel
- Megtakarítások online kezelése Web-Kincstár és MobilKincstár szolgáltatásokkal
- Online számlanyitás Ügyfélkapun keresztül



20/251-6659 | foldes.helga@deliszomszedok.hu | Pécs, Rákóczi út 62-64,
első emelet | www.deliszomszedok.hu/kisgyermekkel-otthon-levok

MIBEN SEGÍT?

Legális és biztos kereteket adunk a dolgozni akaró szülőknek



2021-től a GYED-ben vagy GYES-ben részesülők kedvező feltételek mellett vállalhatnak munkát szövetkezeti keretek között. Ezt nyújtja a Kisgyermekes Déli Szomszédok:

- legális, bejelentett munkát a GYED vagy GYES megtartása mellett
- kedvező adózást: a bruttó bérből mindössze 15% SZJA kerül levonásra, így lényegesen magasabb lesz a nettó fizetés, mint egy "normál" munkaviszonynál
- rugalmas munkahelyeket, ahol eldöntheted, hogy mikor és mennyit szeretnél dolgozni
- személyes segítséget.

BŐVEBB INFORMÁCIÓ ITT

KISMAMA TB

70/6332246 | monika@kismamatb.hu |
www.kismamatb.hu

MIBEN SEGÍT?

Táppénz, csed, gyed, biztosítási jogviszony tanácsadás

Jön a baba, vagy babát szeretnél?

Szeretnéd, ha a babázás időszaka alatt a csed, gyed összege a személyes lehetőségeid alapján a maximum lenne?

A csed-gyed összegének maximalizálása nem varázslat és nem csalás, a jogszabályok ismeretében és azokat tiszteletben tartva hozhatsz olyan döntéseket, melyek a későbbi ellátásod összegét befolyásolják. 18 év és 6500 ügyfél tapasztalatával ebben tudok neked segíteni.



TERÜLETI SZOCIÁLIS KÖZPONTOK - PÉCS



Területi Szociális Központ	Cím	Telefon/Email cím	Ügyfélfogadás:
I. sz. Területi Szociális Központ	Pécs, Dobó I. u. 89.	72/ 513-527 szoc1@ph.pecs.hu	Hétfő: 12.00-17.00 Szerda: 8:00-12:00, 13:00-17:00
II. sz. Területi Szociális Központ	Pécs, Sarolta u. 2.	72/ 412-619 szoc2@ph.pecs.hu	Hétfő: 12.00-17.00 Szerda: 8:00-12:00, 13:00-17:00
III. sz. Területi Szociális Központ	Pécs, Esztergár L. u. 19.	72/ 535-213 szoc3@ph.pecs.hu	Hétfő: 12.00-17.00 Szerda: 8:00-12:00, 13:00-17:00

Pécs városában három Területi Szociális Központban foglalkozunk az anyagi körülményeik miatt segítségre szoruló lakosok helyi támogatási formáival. A városban bejelentett lakóhellyel rendelkező ügyfeleink lakcím szerinti besorolás alapján fordulhatnak önkormányzati támogatás igénylése esetén a három központ egyikéhez.

A szociális problémák, egyéb krízishelyzet miatt segítséget igénylő családok, akik nehézkes anyagi helyzetük, életkörülményeik hirtelen változása miatt fordulnak támogatás igénylése ügyében hivatalunkhoz, a lakcímük szerinti területi szociális központokban kaphatnak segítséget. E központokban ügyintézőink az egyedi problémákkal érkező ügyfeleket tájékoztatják a jogszabályokban foglalt segélyezési módokról, információkkal látják el őket a lehetőségeikről, és amennyiben megfelelnek a jogosultsági feltételeknek, pénzbeli támogatásról döntenek.

A támogatások aktuális jövedelmi értékhatárai, a területi szociális központok utcajegyzéke és az egyes támogatási formák megtalálhatók [ITT](#).

30/348-3495 | coachpecs@gmail.com | www.facebook.com/pecscoach | www.pecscoach.hu/

MIBEN SEGÍT?

Pszichés támogatás egyéni konzultációban, önismereti csoportok anyáknak

Légrádi Nóra vagyok, mentálhigiénés szakember, coach, négy gyermek édesanyja.

Egyéni konzultációban és önismereti csoportokban is dolgozom.

Miben segítek?

- önmagad megtalálása az anya/ apaszerepben
- visszatérő konfliktusok megértése
- a változó párkapcsolat támogatása
- kommunikáció a stresszes mindennapokban
- mindennapi nehézségek, elakadások leküzdése
- erőforrások, pozitív tapasztalatok feltérképezése



HOGYAN VÁLTOZUNK, AMIKOR GYERMEKÜNK SZÜLETIK?

Amikor egy pár megtudja, hogy megszületik várva várt gyermekük, sok mindenre felkészülnek. Az anyák kismamaruhákat vesznek, apró bodykat válogatnak, átalakítják a lakást, hogy amikor megérkezik a csöppség, minden meglegyen, mindenre felkészülten várják.

Arra azonban a legtöbben nem számítanak, mekkora változásokat hoz majd a gyermek az életükbe. Sokukat ér nagyon váratlanul a kialvatlanság, a türelmetlenség, hogy nem érzik azonnal a kötődést, hogy egyedül vannak szinte egész nap egy újszülöttel, aki csak sír, és akit nem tudnak megnyugtatni, akármit is csinálnak. Átalakul a párkapcsolat is, sokszor teljesen másra kezd vágyni az anya, aki egész nap otthon van, és az apa, aki egész nap jön-megy, dolgozik.

>>> TOVÁBB OLVASOM

30/851-4810 | Dr. Mucsi Georgina | gyaszkiseres@gmail.com
gyaszkiseres.com

MIBEN SEGÍT?

Veszteségfeldolgozás, perinatális gyász, vendégbaba csoportok



Mucsi Georgina vagyok, gyászcsoporthoz vezető, gyász kísérő, szociális munkás. Pre- és perinatális gyász esetén, illetve a családdá válás során felmerülő veszteségek feldolgozásában egyénileg is támogatok az édesanyákat, a családokat. Légrádi Nórával közösen vendégbaba csoportokban, továbbá nehezített gyermekáldással küzdő nők sorstársi támogató csoportja keretében támogatjuk a hozzánk fordulókat.

PERINATÁLIS GYÁSZÉLMÉNY FELDOLGOZÁSA VENDÉGBABA CSOPORTOKBAN

Sok szülő veszíti el kisbabáját a várandósság vagy a szülés során. Perinatális veszteség körébe soroljuk a vetélés vagy szülés körüli magzati halálozást. Ez a fájdalmas veszteségélmény az édesanyát és édesapát egyaránt megviseli, mégis a gyász tabuja talán a baba elvesztés gyásza esetén a legerősebb a mai társadalmunkban. A környezet reakciója gyakran a vigasztalásban merül ki, a szülők nem kapják meg a megfelelő időt és teret, hogy megélhessék azt a fájdalmat és érzéskavalkádot, amit egy ilyen élethelyzet előhoz. E veszteségek feldolgozásának segítésére alakulnak országszerte a vendégbaba csoportok.

Vendégbabáknak hívjuk azokat a magzatokat és kisbabákat, akik elindulnak az úton, de még magzati korban vagy a szülés közben, illetve a szülés után rövid idővel meghalnak. Egy baba elvesztése önmagában is hatalmas fájdalmat okoz, de a gyászoló szülők helyzetét tovább nehezíti a társadalom többségének viszonyulása a perinatális gyáshoz. [>>> TOVÁBB OLVASOM](#)

30/610-5255 | pszichologushaz@gmail.com |
www.facebook.com/rekvenyi.katalin.szexualpszichologus/

MIBEN SEGÍT?

Szexuálpszichológiai szaktanácsadás. CBT, Mindfulness, hipnoterápia

Gondolnánk, hány házasság lesz szexmentes (20%) és hogy a válások milyen magas számát adják be a várvárt gyermek egy éves korában (60%)!?

Szexuálpszichológusként segítek a kínos témákról felszabadultan beszélni, a kellemetlen élményt örömtelivé tenni. Segítek eligazodni a terhesség és a szoptatás időszak testi-lelki változásainak útvesztőjében, hogy visszataláljatok az örömteli szexhez.



PAPÁS MAMÁS HÁRMASBAN

...Ugye, milyen bizarr? Nem véletlen: nincs nagyobb vágy-gyilkos, mint egy csecsemő az ágyban (krónikus esetben kisgyerek), vagy ha annyira beleragadunk a szülői szerepeinkbe, hogy már csak per' Anyu/Apu -szólítjuk egymást. Ki akarna szexelni a szüleivel?! Mit tehetünk, hogy megmaradjunk szerető társnak, szeretkező párnak is a kisbaba mellett? Mikortól reális ezt elvárni? Családterápiában is jártas szexuálpszichológus tapasztalati tudásmegosztása következik.

... Spoiler: nem az a baj, ha hosszú időre eltűnik a szex (sőt, ez természetes), hanem ha az intimitás is, és nem teszünk érte, hogy újra megjelenhessen. De kezdjük az alapoknál:

Ahogy egy intim kapcsolat kezdetén kulcsfontosságú, hogy az Én és Te helyét felváltsa (egy időre) a Mi -tudat, ugyanolyan fontos, hogy a családdá válás folyamatában képesek legyünk egyéni igényeink, vágyaink elé helyezni a közös egység érdekét.

>>> TOVÁBB OLVASOM

20/574-9184 | ghorvathrita@gmail.com | www.szexpozitiv.hu

MIBEN SEGÍT?

szexuális fejlesztés gyermeket tervező pároknak - konzultáció



Horváth Rita és Mucza Norbert szexuális fejlesztők vagyunk és olyan pároknak kínálunk támogatást intimitás és szexualitás témában, akik gyermeket terveznek és eddig nem jártak sikerrel.

Verbális módszerek, személyre szabott, tapasztalatorientált gyakorlati megközelítés.

Áprilistól több alkalmas fejlesztői folyamatot ajánlunk korlátozott számban, kedvezményes áron. A párokkal együtt és külön-külön is foglalkozunk.

KÖTELEZŐ „BABA PROJEKT” VAGY FELSZABADULT GYÖNYÖR?

avagy

a szexuális fejlesztés lehetőségei gyermeket tervező pároknak

Sokakban merülhet fel, vajon mit csinál egy szexuális fejlesztő? Miért van rá szükség és mi köze ennek a gyermekáldáshoz?

Gyakran a felvetés már önmagában meglepő, miért szükséges a szexualitást fejleszteni, miért kell ezzel foglalkoznunk, hiszen „szexelni mindenki tud”.

A könyvekben vagy a filmvászonon megjelenített idilli együttlétek a valóságban gyakran ennél sokkal árnyaltabb képet festenek elénk. Sok esetben derül ki, hogy a megélt szexuális együttlétek inkább csak a mindennapi stressz levezetésére, a frusztrációink kezelésre, szeretet és/vagy intimitás hiányállapotaink betöltésére, társadalmi vagy házastársi elvárásoknak való megfelelésére, illetve megszokásaink rutinszerű végrehajtására szolgálnak.

>>> TOVÁBB OLVASOM

MIBEN SEGÍT?

Mármárosi Melinda vagyok, párkapcsolati szakértőként és klubvezetőként dolgozom. Párokat és az egyedülállót segítem 15 éve, személyre szabott tanácsadással.

- önfejlesztés
- családból hozott minták, szexuális és kommunikációs problémák megoldása
- családtervezés
- egyedülálló szülők segítése
- új élettervezés
- traumák feldolgozása



A PROBLÉMA LEGYEN A HAVEROD!

Gondolom most meglepődtél, hiszen ki akar magának problémát? S miért is kellene „megbarátkozni” a helyzettel?

Mikor a párok ismerkednek, csak a szépre és kellemes dolgokra gondolnak, többnyire nem terveznek előre, a boldog pillanatokat gyűjtik be és élvezik a közös együttléteket. Ezt nevezzük rózsaszín ködnek.

De ebben az eufórikus állapotban szinte el sem képzelik, hogy valami problémával is szembe kellene nézniük. Megtervezik az esküvőt, hol éljenek, milyen legyen a közös kuckó, hány gyermeket szeretnének, hova utazzanak, mit vegyenek..., s ebbe a gépezetbe többnyire még gondolati szinten sincs, hogy hiba csússzon.

A párkapcsolatban élők többsége sajnos nem akar szembesülni a felmerülő problémákkal, megoldani még annyira sem akarják, képtelenek a felmerülő változásokkal mit kezdeni

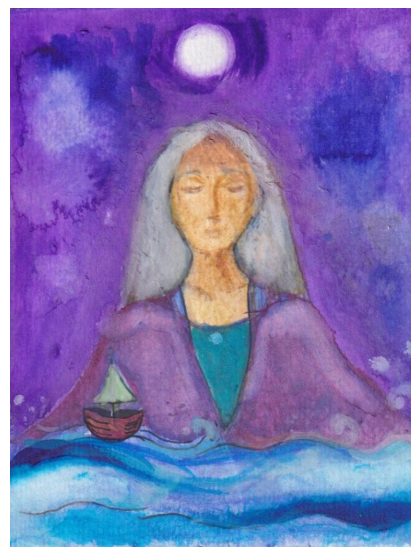
[>>> TOVÁBB OLVASOM](#)

70/308-0496 | zengomese@gmail.com | www.zengomese.hu

MIBEN SEGÍT?

Útkeresés szülés után mesével és zenével

2023 márciusától indítjuk zenés mesefoglalkozásainkat kisgyermekes édesanyáknak önismereti céllal.



Neked szól, ha úgy érzed, hogy az anyaság minden szépsége és öröme mellett számodra olyan erőt próbáló feladat, amelynek nehéz pillanataival sokszor egyedül maradsz. Vágysz pár órára kiszakadni a 0-24 órás anyaszerepből, feltöltődni, jól érezni magad. Szeretnél erőt meríteni egy közösségből és a mesék ősi bölcsességéből.

[BŐVEBB INFORMÁCIÓ ITT](#)

AZ ANYASÁG HATÁRAI - HOL KEZDŐDÖK ÉN?

Volt egy komoly szembesülés az életemben nem is olyan régen, amikor a kiégésről készültem előadást tartani. Ahogy olvastam a jellemzőket, a kiégéshez kapcsolódó lelkiállapotot, a kialakulás okait, egyre több mindent tudtam beazonosítani belőlük saját magamon.

A gond csak az volt, hogy hivatalosan egyáltalán nem dolgoztam - a kiégést jellemzően a munkahelyi stresszhez és túlterheltséghez kötjük - „csak” éppen két kisgyermekről gondoskodtam jellemzően a nap 24 órájában. Akkor jöttem rá, hogy hónapokban mérhető az az idő, amikor utoljára valóban törődtem saját magammal, értve ezalatt olyan luxust, mint egy zavartalanul eltöltött fél óra bármivel, ami nem munka, és nem is a család jóllétéhez vagy a háztartás fenntartásához köthető.

Mentálhigiénés szakember lévén elméletben teljesen tisztában voltam a feltöltődés fontosságával, mégis képes voltam magamat messzemenőig kizsákmányolni.

[>>> TOVÁBB OLVASOM](#)

30/781-0634 | jakab.csilla@gmail.com | www.pantarhei-coaching.hu
www.facebook.com/pantarheimesecoaching

MIBEN SEGÍT?

coaching - meseterápia

Jakab Csilla vagyok, coach - meseterapeutaként támogatom az emberek változási folyamatait. Kedvenc témáim:

- mit jelent szívvel- lélekkel élni, hogyan sajátítható el bárki számára az önszeretet és azon keresztül a harmonikusabb kapcsolódás gyermekeinkhez, társunkhoz, a világhoz,
- nyitott, intuitív módon összhangban lenni az élet áramlásával,
- párkapcsolatunkban meglátni a tükröződések, kilépni az egoharcokból - megélni a női minőségek erejét, önazonossá válni.



BŐVEBB INFORMÁCIÓ ITT

MIT TUDNAK A MESÉK AZ ANYÁKRÓL?

Miben rejlik a mesék szavahihetősége? Miért kell meghalnia a mesebeli jó anyáknak? Mi a mostohák szerepe a gyermek és anyafejlődésben?

Bár napjainkban érezhetően a mesék reneszánszát éljük, soha ennyire népszerű nem volt a mese műfaja, mégis sokan sokfelől közelítjük meg. Vannak, akik kizárólag a gyerekek műfajának tekintik, s a kortárs műmesék közérthetőbb, oktató, fejlesztő stílusát részesítik előnyben.

Mások „mesebeszéd”-ként az álmodozás, fantáziálás, merő képzelgés fikciójának tekintik a meséket, melyet nem kell, s nem is lehet komolyan venni.

A népmesékre valójában egyik elképzelés sem igaz. Valójában e tévedések hátterében az évszázados-évezredes távolság áll, mely megváltoztatta az emberi látásmódot, gondolkodást, a hétköznapi kommunikációt, a kulturális értékeket, mindent, ami társadalmilag körülvesz bennünket.

>>> TOVÁBB OLVASOM

20/411-4649

MIBEN SEGÍT?

Önismeret kisgyermeket nevelő anyák számára egyéni és csoportos formában.

Nyúlné Terpó Edit vagyok, a Fedezd fel Magad tulajdonosa. Egyéni és csoportos sétáló coachingot vezetek a Mecsekben, mely során az önismeret segítségével haladunk a békésebb hétköznapiak felé a természet erejét, csodáit felhasználva.

- kommunikációs nehézségek oldása
- kapcsolódás segítése
- gyakorlati, a mindennapok során használható eszközök, tippek a további fejlődéshez



MIÉRT FONTOS AZ ÖNISMERET AZ ANYASÁG SORÁN?

Ezernyi példát sorolhatnék fel, de inkább kiragadok egy olyan történetet, ami sokunk életében előfordul. Ez pedig az állandó rohanás, véget nem érő feladatok listája és a hozzá kapcsolódó feszültség, veszekedések a családban.

Megírom a saját történetemet, majd pontokba szedek még több tippet, lehetőséget, hiszen minden család más, így nálatok más megoldás hozhat eredményt.

Észrevettem, hogy egyre több a veszekedés, türelmetlen lettem a fiammal és a férjemmel is. Amit máskor könnyedén, humorral megoldottunk, abból csetepaté, vagy rosszabb esetben sírás lett.

Amikor feladtam, hogy másokban keressem a hibát, elkezdtem megfigyelni, milyen helyzetekben válok házsisárkánnyá. Rájöttem, akkor kezdek feszültté válni, amikor egy nap alatt sok helyre kell odaérni időre, vagy túl sok tennivaló szerepel a naptáramban.

Miután erre rájöttem, a megoldás is gyorsan megérkezett.

[**>>> TOVÁBB OLVASOM**](#)

70/881-0481 | imre76@gmail.com

MIBEN SEGÍT?

Az apává, szülővé válást támogatom hat gyermekes apaként és segítő foglalkozásuként.



Boldizsár Imre vagyok, 14 éve nevelőapa, lassan 13 éve apa, iskolai végzettségemet nézve szociális munkás és addiktológiai konzultáns, jelenleg sématerápiás módszerben képződöm.

SZERELEM, PÁRKAPCSOLAT, HÁZASSÁG, GYERMEKVÁLLALÁS

... Az anyává, apává válás a párkapcsolat nagy próbája. Fontos különbséget tenni várt, és - lombik kezelések következtében - még hosszabb ideje várt gyermekáldások és a nem várt, és nem kívánt gyermekkel járó helyzet között. Azoknak a férfiaknak, akik párjukkal előre eltervezik, hogy új taggal bővítik a szövetségüket, sokkal könnyebb a helyzetük.

Természetesen nem tervezett gyermek híre is kiválthat a tervezetthez hasonló örömet és izgatottságot. Férfiként nehéz mit kezdeni azzal az érzéssel, hogy nem volt időm sem egzisztenciálisan, sem lelkileg felkészülni a kis jövevény érkezésére, hogy kimaradtam egy döntésből, ami gyakran szorongáshoz, irreális félelmek és agresszió megjelenéséhez vezethet. Bonyolultabb és frusztrálóbb helyzet, amikor csak a nő tervezi a gyermekvállalást, a férfi viszont egyáltalán nem, a korábban említett szorongáson kívül itt nagyon gyakran düh, harag jelenik meg a nő irányába, ami a párkapcsolat, illetve házasság végét is jelentheti.

[**>>> TOVÁBB OLVASOM**](#)

70/360-8607 | baranyai.liliom@gmail.com

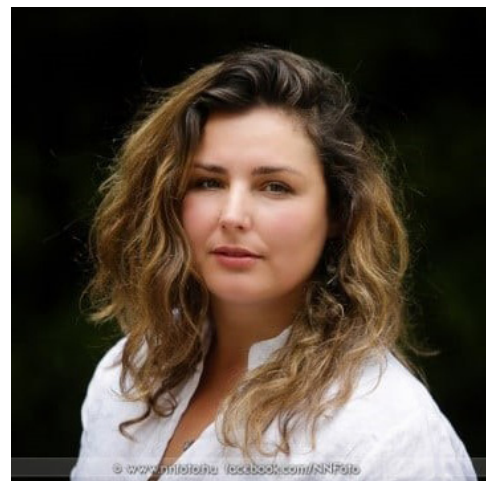
MIBEN SEGÍT?

Családoknak, pároknak, szülőknek szeretnénk segíteni sokszor összetett kérdések, problémák, krízisek komplex kezelésében.

A folyamatban segítségükre van a holisztikus szemlélet, munkánkban nemcsak az egyénre, hanem a családra és a párra is koncentrálunk, a maguk tökéletes komplexitásában.

- Egyéni és páros konzultáció
- Szupportív konzultáció (lombik program alatt is)
- Várandósság alatti pszichés támogatás (Női-Férfi)
- Együtt szülni - szülésfelkészítő pároknak
- Addiktológiai konzultáció (egyéni, páros)
- Relaxációs foglalkozás, hatékony stresszkezelés

[BŐVEBB INFORMÁCIÓ ITT!](#)



MENTÁL CBT - DR. MAROS KITTI

mentalcbt@gmail.com | www.mentalcbt.hu | Pécs, Megyeri út 66.

MIBEN SEGÍT?

Önismeret séma-és kognitív viselkedésterápiával, stresszkezelés, veszteségfeldolgozás, párkapcsolati mentorálás érzelem fókuszú és sématerápiával, asszertív kommunikáció.

A MentálCBT munkatársai (mentálhigiénés szakember, gyásztanácsadó, pszichológus, pszichiáter) 2017 óta várják mindazokat, akik az alábbi problémákkal küzdenek:

- depresszív hangulat
- jövővel kapcsolatos szorongások
- életöröm hiánya
- pánikrohamok
- sikertelen stresszkezelés
- vizsgaszorongás
- gyászfeldolgozás (megszakadt kapcsolat, haláleset)
- erőszakmentes önérvényesítés (asszertivitás)
- párkapcsolati problémák.



mentál CBT

www.alomgyar.hu/konyv/csalad-a-dombon | www.facebook.com/PatakGyongyver/
Kapható az Álomgyár és a Libri könyvesboltokban és a Bookline-on.

MIBEN SEGÍT?

Jókedvre derítem az anyákat és erőt adok nekik a mindennapokhoz :)



Ahol sok a gyerek (és a férj sem semmi), ott zajlik az élet - anya legyen a talpán, aki bírja! Pörögnek az események, konfliktusok, na meg a sors, mindennapi taposómalom és különleges kalandok. Ebben a zűrzavarban kellene az ember lányának megtalálni a saját vágyait, a boldogságot, önmagát. Gyömbi el is indul az úton. Lesz, ami lesz. Mert minden life story egy belső utazás is. És mert egy anyának is lehetnek nagy álmai. Ugye?!

OLVASS BELE PATAK GYÖNGYVÉR: CSALÁD A DOMBON C. REGÉNYÉBE!

Éjjel Marci megint be-, illetve kipisilt a pelenkából. Erre persze felébredt - az éjszaka közepén peluscsere, pizsamacsere, ágyneműcsere -, de félálomban nem volt erőm semmit levinni a szennyesbe. Csak bevágtam mindent a szoba mellett a sarokba - persze hogy reggel, mikor a hajnali visszaalvás után kábán botorkáltam a sötét folyosón, rögtön ráléptem a nedves, hideg kupacra.

- A rohadt életbe! - dörrentem, hangosabban, mint kellett volna, mert a gyerekek azonnal mocorogni kezdtek, pedig akartam volna legalább tíz perc nyugalmat, mielőtt elkezdődik a nagyüzem. Miért nem tudnak egyszer kilencig aludni?

Lerángattam magamról a pisis zoknit, és dühömben az egész kupacot felemeltem, majd földhöz vágtam. Háromszor is. Annyira röhejes voltam így mezítláb, pizsamában, a pisis cuccot csapkodva a galérián, hogy egész jókedvem lett.

[>>> TOVÁBB OLVASOM](#)

MOTHER NATURE ANYATERMÉSZET KÁRTYACSOMAG

anyautja.hu | foldanyak@gmail.com 30/943 5537

MIBEN SEGÍT?

Önismereti út anyáknak a Természet erejével



A Mother Nature anyatermészet kártyacsomag iránytűt kínál az anyaság labirintusában az anyaság első éveinek kihívásaiban. Használd személyes útmutatóként, tanácsadóként, pozitív megerősítésként anyai mindennapjaidban. Ha segítőként anyákat támogatsz, használd egyéni üléseken, tanácsadásokon, csoportfolyamatokban, anyakörökön.

Az anyaság megélését segítő önismereti kártyacsomag 42 gyönyörűen illusztrált kártyát tartalmaz üzenetekkel.

LUFIKAVALKÁD

www.lufikavalkad.hu/ | lufikavalkad@gmail.com | 20/352-0268
www.facebook.com/lufikavalkad

MIBEN SEGÍT?

Egyedi és látványos lufi ajándék, lufi dekoráció készítése minden alkalomra

Kőszegi Szilvia vagyok, léggömb dekorációval és lufiból készült egyedi ajándékok készítésével foglalkozok.

Kreatív ötletekkel segítem a helyszínhez, és az alkalomhoz illő lufi dekoráció kiválasztását, mellyel vidámabbá, színesebbé, és hangulatossá tudom tenni a számodra fontos pillanatokat, legyen az babaváró buli, gender party, születésnap, esküvő, vagy bármilyen rendezvény.



ESZTERGÁR LAJOS CSALÁD- ÉS GYERMEKJÓLÉTI SZOLGÁLAT ÉS KÖZPONT

7632 Pécs, Anikó u. 5. | 7616 Pécs, Pf.: 32.
72/441-677 | kozpont@ecsgyk.hu



Az Esztergár Lajos Család-és Gyermekjóléti Szolgálat és Központ /ECSGYK/ gyermekek és gyermekes családok számára is biztosít a Pécsi Járás területén szociális segítő tevékenységet.

A család-és gyermekjóléti szolgáltatás keretében a segítség célja a veszélyeztető körülmények megelőzése, megszüntetése, a fennálló krízishelyzetben történő átsegítés. Segítséget nyújt a családban jelentkező működési zavarok ellensúlyozásában, a családban élő gyermek gondozásának, ellátásának tekintetében.

A család helyzetének felmérését, feltérképezését követően, családi- és szakemberek által nyújtott erőforrások felkutatásával és igénybevételével a problémák megoldására törekszik a családdal és a családdal kapcsolatban álló szakemberekkel együttműködve.

Információt, tájékoztatást és tanácsadást biztosít a szociális és gyermekjóléti, egészségügyi ellátásokról, azok elérhetőségéről, igénybevételi módjáról, feltételeiről.

Tájékoztatja a szülőt jogokról, támogatásokról és ellátásokról, amelyek összefüggésben állnak a gyermek testi, lelki egészségének biztosításával, családban történő nevelkedésének, vagy a gyermek számára szükséges védelem biztosításának elősegítésével.

Tájékoztatást nyújt a válsághelyzetben levő várandós anya részére az őt, illetve a magzatot megillető jogokról, támogatásokról és ellátásokról. Ingyenesen nyújt családterápiát és mediációt.

PÉCSI JÁRÁSI HIVATAL GYÁMÜGYI OSZTÁLY

7621 Pécs, Kossuth tér 1-3. | pecs.gyamugy@baranya.gov.hu
72/795-875 | Hétfő: 13.00 - 16.15, Szerda: 8.15 - 12.00 és 12.45 - 16.15

MIBEN SEGÍT?

A gyámhivatal feladat és hatásköre szerteágazó, a teljesség igénye nélkül:

- pénzbeli támogatással kapcsolatos feladatok (pl. gyermektartásdíj megelőlegezése),
- a gyermek családi jogállásának rendezése érdekében ellátandó feladatok (pl. teljes hatályú apai elismerő nyilatkozat felvétele)
- kapcsolattartással, szülői felügyeleti joggal és gyermektartásdíjjal kapcsolatos feladatok,
- gyámsággal kapcsolatos feladatok,
- vagyonkezelési feladatok (pl. gyermekek ingó- és ingatlanvagyonával kapcsolatos ügyek)
- gyermek érdekében ellátandó feladatok (pl. védelembe vétel, ideiglenes hatályú elhelyezés, nevelésbe vétel).

PÉCSI JÓTÉKONY NŐEGYLET

30/494 2286 | info@pecsinoegylet.hu | www.pecsinoegylet.hu



PÉCSI
JÓTÉKONY
NŐEGYLET

"A jó szív - isteni adomány,
a jó tett - emberi kötelesség"
Zsolnay Sikorski Júlia

MIBEN SEGÍT?

Támogatásra szoruló pécsi és a peremkerületeken élő gyermekek és az önhibájukon kívül válsághelyzetbe jutott családok támogatása.

Támogatási programjaink:

- „...nekem nincs ebédem...” - általános iskolás kisgyermekek ingyenes iskolai étkeztetése.
- Válsághelyzetbe került családok egyszeri anyagi támogatása.
- Tehetséggondozás - kiemelt képességű, szociálisan rászoruló középiskolások támogatása.
- „Babadoboz” program - azok a pécsi várandós kismamák részesülhetnek babadoboz adományban, akik első gyermeküket várják, várandósságuk 28. hetét betöltötték és szociálisan rászorultak. A babadoboz az újszülött ápolásához és gondozásához szükséges első babakelengyét tartalmazza.

Kérjük, ha tudsz segítségre szoruló kismamáról, családról, értesíts bennünket!

OTTHON SEGÍTÜNK SZOLGÁLAT PÉCS

30/312-3989 | buzasmartill@gmail.com | h.herczegzsuzsa@gmail.com
www.otthonsegitunk.hu/

MIBEN SEGÍT?

Kisgyermekes családok számára otthonukban nyújtunk gyakorlati, ingyenes segítséget felkészített, szülői tapasztalatokkal rendelkező önkénteseinkkel.

Hívj, ha

- iskolás kor alatti kisgyermeket nevelsz
- fáradt, kimerült, tanácstalan vagy
- távol kerültél a családotól, nincs elég segítséged.

Amit adunk

- felkészített, tapasztalt önkéntesek
- gyakorlati segítség - abban, amit kérsz: közös játék, séta, ügyintézés, kisebb házimunkák
- + 2 kéz a teendőkhöz
- heti rendszerességgel 3-4 órában számíthatsz valakire
- az Otthon Segítünk Alapítvány biztonságos, szakmai hátterével.



PÉCSI DOWN ALAPÍTVÁNY

70/573-4499 | pecsidownalapitvany@gmail.com

www.pecsidownalapitvany.hu

MIBEN SEGÍT?

A genetikai rendellenességgel született gyermekeket és családjaikat segítjük.

Alapítványunk Down-szindrómás vagy más genetikai rendellenességgel született gyermekeket és családjaikat támogatja, legyen szó akár lelki támogatásról, fejlesztésekről, integrációról vagy egyéb tanácsadásról. Kiemelten kezeljük a Down Dada szolgálatunkat, beszédfejlesztő foglalkozásainkat és a nyári táborunkat, de szervezünk sorstársi közösségi programokat és szakmai előadásokat is.



BŐVEBB INFORMÁCIÓ ITT

EGYEDÜLÁLLÓ SZÜLŐK KLUBJA - TUDATOS SZÜLŐK EGYSÜLETE

30/583-0614 | bolfjutka@gmail.com | www.facebook.com/egyszulo.pecs

MIBEN SEGÍT?

Az egyszülős családoknak nyújtunk sokrétű segítséget.

Egyedülálló szülőként sokkal több problémával, bizonytalansággal kell szembenézni. Ha érintett vagy és örömmel megismerkednél sorstársaiddal, szívesen járnál társaságba, tarts velünk!

Jó hangulatú klubfoglalkozásaink és előadásaink mellett színes gyerekprogramokkal, kirándulásokkal, nyári táborokkal várunk, melyek ingyenesek, vagy jelentős kedvezményt kapnak tagjaink. Egyesületünk mindenki számára nyitott, aki szülőként, vagy nagyszülőként minőségi időt szeretne együtt tölteni gyermekeivel.



EGYEDÜLÁLLÓ
SZÜLŐK KLUBJA
PÉCS

ANYAUTAM PROJEKT

30/903-2468 | hello@anyautam.hu | www.anyautam.hu

MIBEN SEGÍT?

Várandósság és szülés körüli, utáni depresszió prevenció

Célunk egy olyan segítő közösség létrehozása, amely a családoknak ad mankót a várandósság és szülés körüli érzelmi változásokban. Egy közösség, ahol az anyák, apák bármikor és bárhol reményt, empátiát, törődő meghallgatást és támogatást kaphatnak.

Azt szeretnénk elérni, hogy az anyák és apák szavát is meghallják, hogy a kompetenciavesztés és a tehetetlenség érzése ne legyen olyan erős.



"LÁSD A VILÁGOT AUTISTA SZEMMEL" EGYESÜLET

70/385-9000 | autistaszemmel@gmail.com | www.autistaszemmel.hu

MIBEN SEGÍT?

A "Lásd a világot autista szemmel" Egyesület, autizmusban érintett családok komplex megsegítésével foglalkozik, a Dél-Dunántúli régióban, kiemelten Pécsen és vonzáskörzetében.



"Lásd a Világot Autista Szemmel" Egyesület
7631 Pécs, Mátyás Flórián tér 2. 3/10.
Adó 1%
Adószámunk:
18758272-1-02

Egyesületünk az autizmusban érintett családoknak a hétköznapi életben felmerült nehézségeikben segít. Szolgáltatásainkat a családok igényeire építjük, melyeket szakmai tartalommal és segítő foglalkozásokkal, támogató programokkal színesítünk. A személyre szabott autizmus specifikus foglalkozások mellett tanácsadásokat, mentorálást, közösségi programokat és támogató szolgáltatásokat biztosítunk.

AUTIZMUS A HÉTKÖZNAPOKBAN

Az autizmus egy egész életen át tartó idegrendszeri fejlődési zavar. Jellegzetes viselkedési mintázatait tekintve leginkább a kommunikáció, beleértve a szociális interakciókat érintő kommunikáció problémái és a viselkedésben megjelenő rugalmatlanság jellemzik.

A diagnózis felállítása után a családok sokszor nem tudják kihez forduljanak, mitévők legyenek. Az autizmus nem csak bizonyos képességek, készségek elmaradásával, hanem a viselkedésben megjelenő nehézségekkel is jár. Ezek a nehézségek a mindennapi életet is áthatják, és nagyon széles körben megjelennek. Szembesülhetünk szülőként az önállóságot érintő nehézségekkel, étkezési zavarokkal, alvási nehézségekkel, játék során megjelenő zavarokkal, a legtöbbször kommunikációt érintő problémákkal.

[>>> TOVÁBB OLVASOM](#)

PÉCSI BABÁS FB CSOPORTOK

- [Anyukák, akik Pécsen szülnek](#)
- [Minden, ami gyerek, mindenem a gyerek Pécsi csoport](#)
- [Babaruci és gyerkőc börzike 0-16 éves korig Pécssett és Baranyában](#)
- [Játék börze \(Pécs és környéke\)](#)
- [Pécsi gyermekruha börze](#)
- [Pécsi gyerek, anya, baba tippek](#)
- [Baba-Mama Pécs és környéke](#)
- [Baba-Mama Pécs és környéke adok-veszek](#)

HASZNOS LINKEK:

- [Szeretném megkapni a következő Pécsibaba Magazint és a pécsibabás híreket](#)
- [Ajánlom másnak a Pécsibaba Magazint](#)
- [Nagyobb gyermekem \(is\) van, kérem a Pécsimami hírlevelét](#)
- [Egyszeri családi - és gyerekprogramok](#)
- [Rendszeres programok kismamáknak](#)
- [Rendszeres baba-mama programok](#)

Szívesen fogadjuk véleményedet, javaslataidat:
[IDE KATTINTVA ÍRHATSZ NEKÜNK](#)

Tarts velünk!

A Pécsimami csapata

Impresszum

Pécsibaba Magazin - 2023/1

Felelős kiadó: Pécsimami Közhasznú Egyesület

Elnök: Gellén Nóra

Szerkesztőség: 7621 Pécs, Citrom utca 8.

Tel: +36 70 350-2099

Email: info@pecsimami.hu

Megjelenik online: pecsimami.hu/pecsibaba

A Pécsibaba Magazin a Magyar Kormány támogatásával készült.



**Nemzeti
Együttműködési
Alap**



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.