

2023/ŐSZ

PÉCSIBABA

magazin

A Pécsimami online kiadványa
kismamáknak és kisgyerekes szülőknek



VÁRANDÓSSÁG

SZÜLÉS

AZ ELSŐ 3 ÉV

PÉCS
imami
CSALÁDI ONLINE MAGAZIN

CIKKEK

INFORMÁCIÓK

PROGRAMOK

KEDVES KISMAMA, ÉDESANYA, ÉDESAPA!



A fiaim már nagyok, de élénken él bennem, hogy mennyi kérdés és bizonytalanság kísérte a babavárás hónapjait és az első éveket. A Pécsibaba Magazin második számával most is egy olyan iránytűt szeretnénk a kezébe adni, ami megmutatja: nem vagy egyedül, bármilyen kérdés vagy probléma merül fel, Pécssett nagyszerű lehetőségek és segítő szakemberek várnak. Szívügyünk az itt élő szülők támogatása: kövesd te is a Pécsibabát, ami ezzel a magazinnal és a Pécsibaba Expóval, havonta pedig friss hírekkel igyekszik még szebbé tenni a babázós éveket.

Szeretettel:

Gellén Nóra főszerkesztő
A Pécsimami Közhasznú Egyesület elnöke

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.

TARTALOMJEGYZÉK

Köszöntő, Impresszum	2
Momz App - az anyatárs kereső	4
Várandósgondozás Pécsett	6
Védőnők, szülész-nőgyógyászok, dülák	7
Vizsgálatok, fontos elérhetőségek	11
Szülésfelkészítés, gyermekágyas segítség	13
Babakelengye	17
PTE KK Szülészeti és Nőgyógyászati Klinika	18
Császármetszés, VBAC, köldökezelés	23
Szoptatás, Babakellék kölcsönzés	27
A baba és a kisgyermek táplálása	33
Babahordozás, pelenka, mosható pelenka	35
Kismama- és baba-mama programok, foglalkozások	37
A csecsemő mozgásfejlődése	47
Korai fejlesztés, fejlesztő/gyógytorna	52
Kötelező és választható védőoltások	58
Egészség	59
Gyerekkönyv, játék	63
Montessori pedagógia	67
Kismama-, baba- és gyerekruha, cipő, textil termékek	69
Kismama-, baba- és családi fotózás	71
Gyermekfelügyelet, bölcsődék, családi bölcsődék	72
Családi pénzügyek	78
Pszichés támogatás, önismeret, párkapcsolat	82
Segítő szervezetek, intézmények, közösségek	89
Hasznos linkek	95

NEM VAGY EGYEDÜL: MOMZ APP - AZ ANYATÁRS KERESŐ!



A MOMZ Magyarország első, anyáknak szóló anyatárs kereső applikációja. Egy olyan női közösséget építő platform, mely összehozza az egymáshoz közel élő, hasonló gondolkodású anyukákat, kismamákat.

A szülést követő, sokféle megpróbáltatással teli időszak nehézségeit leginkább azok értik meg, akik ezt már átélték, vagy jelenleg is átélik. A Momz elhivatott megoldást találni arra a modernkori problémára, hogy a nők többsége anyává válása során magányosan és elszigetelve érzi magát, amely akár a mentális egészséget is érintheti. A Momz célja hús-vér kapcsolatok előtérbe helyezése, személyes találkozások, valós jelenlét generálása, hogy egy anya se érezze magát egyedül a mindennapokban.

„Ahogy az ország több pontján, Pécsen is növekszik a Momz közösség. Tavasztól ősziig havonta rendezünk kinti piknikeket, a téli időszakban kicsit ritkábban tartunk benti találkozókat, amiknek a ROOMli játszóház ad helyet.

Minden alkalom ingyenes és kötetlen a program. Az eseményeket hirdetjük a Facebook-on, és a [Pécsi Momz](#) csoportban is.” - mondja Römer Johanna, aki a pécsi Momz közösséget fogja össze, és a találkozókat szervezi.



Az **ingyenes applikáció**, amelyet Bólyai Eszter álmodott meg, saját erőforrásból és lelkes édesanyák munkájának köszönhetően jött létre. A Momz Appot bárki letöltheti és használhatja, a kismamának, édesanyának a regisztráció során a környékét kell bejelölnie és a gyermeke/gyermekei életkorát megadnia, így egyből láthatja, hogy 15 kilométeres sugarú körben kik regisztráltak hasonló korú gyermekkel. Ezután bárkivel felveheti a kapcsolatot, küldhet neki üzenetet, és akár egyből szervezhetnek közös programot.

Másfél éve indult el az app, azóta már több, mint 17 000 édesanya regisztrált országszerte, a Főmomzi önkéntesek szervezésében a helyi anyaközösségek pedig egyre növekszenek.

„A Momz-nak nem az a célja, hogy a nők legjobb barátnőt találjanak, még csak hasonló érdeklődési körnek sem kell lennie, csupán az, hogy olyan anyatársakra leljenek a környéken, akikkel programot szervezhetnek, közösséget alkothatnak, hogy ne kelljen egyedül megélniük az anyaságot” - mondja Eszter.

A regisztráció során mindenki csak annyit oszt meg magáról - humoros, könnyed kérdésekre válaszolva - amennyit szeretne és választhat, hogy milyen gyerekes programot csinálna szívesen más anyukával: sétálna, ebédelne, játszótérre menne, kutyát sétáltatna stb. Az alkalmazás helyi fórummal is rendelkezik, így az anyáknak lehetőségük van arra, hogy helyi közösséget építsenek maguk köré.

VÁRANDÓSGONDOZÁS PÉCSETT



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 várandósságo 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 a védőnőddel.

dr Jávorcsikné Kóré Ildikó védőnő

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.

2023.07.01-től megváltozott a védőnők telefonszáma és e-mail címe is. A védőnők helyileg ugyanott érhetők el, mint eddig, a tanácsadók címe nem változott. Mutatjuk a védőnők új elérhetőségeit járások szerint összegyűjtve: [KATTINTS IDE!](#)

A védőnő keresőben pedig választ kaphatsz arra, hogy melyik védőnőhöz tartozol: [MEGNÉZEM!](#)



DE KI IS AZ A VÉDŐNŐ ÉS MIBEN SEGÍTI A CSALÁDOKAT?

- Az Európában is egyedülálló, százéves múltra visszatekintő Védőnői Szolgálat 2015-ben Hungarikum lett Magyarországon.
- Védőnői munkát csak főiskolai oklevéllel rendelkező személy végezhet.

- A család életében a családtervezéstől a gyermek középiskolai tanulmányainak befejezéséig jelen vagyunk. Komplex egészségügyi, szociális, mentálhigiénés feladatokat látunk el, mindig szem előtt tartva az egyéni szükségleteket.

A területi védőnő a várandós gondozást és a 0-6 éves gyermekek gondozását látja el. Gyakorlatilag addig vagyunk a család életében, ameddig a gyermek iskolába nem megy.

- Szoros kapcsolatban vagyunk az egészségügy területén dolgozókkal (pl. házi gyermekorvosok, szülész-nőgyógyászok, szülésznők) és a Gyermekjóléti Szolgálat munkatársaival.

- A családok otthonában tett látogatások alkalmával és a tanácsadó helyiségekben történő tanácsadások alkalmával követjük nyomon a várandóságot.

- Segítünk a várandóság alatt, felkészítünk az újszülött fogadására, majd segítünk a szoptatásban és a csecsemőgondozásban.

- Folyamatosan figyelemmel kísérjük a csecsemő és a kisgyermek testi-, lelki- és szociális fejlődését.

- Az általános és középiskolákban az iskolavédőnők veszik szárnyaik alá a tanulókat. Orvosi vizsgálatokat, szűréseket szerveznek, lebonyolítják a védőoltásokat, valamint előadásokkal segítik a fiatal generációt az egészséges életkezdethez.

- A kórházakban kórházi védőnők támogatják az édesanyákat a megszületett gyermekek anyatejes táplálásában és segítik a gyermekágyas anyákat.

- A Családvédelmi Szolgálatoknál szintén védőnők dolgoznak, ahol a családtervezési ismeretekkel segítik a válsághelyzetben lévő nőket.

Nagyon szép a hivatásunk, keress bennünket bátran!
dr Jávorcsikné Kóré Ildikó védőnő

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](#)

PÉCSI DÚLAKÖR

www.facebook.com/pecsidulakor

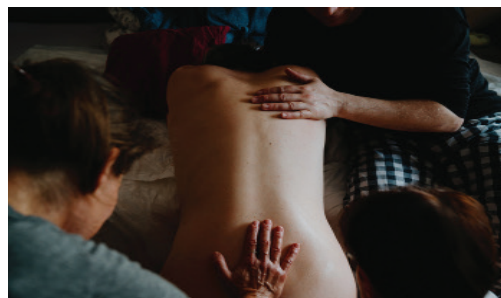
MIBEN SEGÍT?

Dúlai támogatás a szülés körüli időszakban.

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

Elérhetőségeink:

- Nagyné Ujvári Emese: nagyujvari.emese@gmail.com
- Makai Szilvia: makai76@yahoo.com, 30/448-6518
- Pej-Czömpöly Krisztina: 30/579-3798
- Bóni Tünde: kurystunde@gmail.com
- Bálint-Horváth Lilla: h.lilla1989@gmail.com
- Oláhné Óvári Franciska: ovarifranciska@gmail.com
- Várnai Eszter: pontemuhely@gmail.com, 30/221-8626



INGYENESEN IGÉNYELHETŐ VÁRANDÓS- ÉS BABACSOMAGOK

A babavárás izgalmas és felejthetetlen időszak, amikor a kismama tele van kérdésekkel. Nem is gondoltuk, hogy ennyi cég kínál ingyenesen (vagy postaköltség fizetése mellett) átvehető csomagokat, melyekben hasznos információkat és különféle termékmintákat is találsz.

Eldobható pelenkát valószínű csaknem minden újdonsült szülő választani fog (hacsak nem kizárólagosan a mosható mellett dönt), de például cumisüveget, cumit nem biztos. Ez így van jól, hiszen nem vagyunk egyformák! Az alábbi lehetőségeket mi megmutatjuk, de nem célunk egy-egy márka vagy terméktípus népszerűsítése.

MUTATJUK A VÁRANDÓS- ÉS BABACSOMAGOKAT!



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

FONTOS ELÉRHETŐSÉGEK

A Szülészeti és Nőgyógyászati Klinika szakrendeléseire az alábbi telefonszámokon lehet időpontot egyeztetni vizsgálatokra:

- 72/ 536-370
- 72/ 502-450
- 726 536-000 35410 mellék

Magzati Diagnosztika (NST) vizsgálatra hétköznap 12:30-14:30 óra között:

- 72/ 536-385

Genetikai tanácsadóban genetikai eredmény után érdeklődés, valamint immunológiai vizsgálatra időpont egyeztetés:

- 72/ 536-000 35120 mellék

Ultrahang vizsgálatra lehetőség van e-mailen is időpontot kérni, melyhez az orvosi beutalót csatolni szükséges. (Szükséges adatok: név, születési név, születési hely és idő, anyja neve, lakcím, telefonszám, TAJ szám, terhességi hét, ikerterhesség esetén a magzatok száma, a családban ismert e bármilyen genetikai betegség?)

- szuleszet.idopont@pte.hu.

Reprodukciós Központ recepció:

- 72/ 536-000 36377 mellék, 35176 mellék

A klinika fekvőbeteg osztályai:

72/ 536-000

- Terhespatológia: 35183 mellék
- Gyermekegyetem: 39255 mellék
- Újszülött ellátó: 39257 mellék
- Nőgyógyászat: 35194 mellék
- Ébredő-megfigyelő: 35144 mellék
- Egynapos ellátás: 35287 mellék
- NIC: 35118 mellék
- Szülőszoba: 34104 mellék

“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?

Céлом, 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 TÜNDEVEL

kurystunde@gmail.com | [www.facebook.com/Tunde Boni](http://www.facebook.com/Tunde_Boni) | 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?

CANDADO SZÜLÉSFELKÉSZÍTÉS, VÁRANDÓS-ÉS INTIM TORNA

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.

MIBEN SEGÍT?

Kineziológia, várandós stresszoldás,
textilfestés segítő beszélgetéssel

Várnai Eszter vagyok, várandósságkísérő dűla, kineziológus, női szabó. A várandósság tervezésétől kezdve kísérem a hozzám forduló kismamákat az önmagukkal és kisbabájukkal való kapcsolódás útján.

Kreatív alkotóerejük felébresztésével, érzelmi blokkjaik felszínre hozásával és oldásával segítem őket az átalakulás folyamatában, így készülve tudatosan a szülésélmény minél háborítatlanabb megélésére.



DINETTI BABUSGATÓ

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

MIBEN SEGÍT?

Szülésfelkészítés - Gyermekágyas segítés - Füllükasztás - 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,
- újszülött kortól, biztonságos módon fületlyukasztunk a kislányotoknak,
- bevezetünk a babamasszázs rejtelseibe.

PANNON FILHARMONIKUSOK: POCAKLAKÓ KISMAMÁKNAK



Díjmentes belépés a kismamáknak a zenekar felnőtteknek szóló bérletes koncertjeire a kismamakönyv felmutatásával! A kismamák kismamakönyvük felmutatásával egész évadban díjmentesen léphetnek be a Pannon Filharmonikusok minden bérletes koncertjére.

A díjmentes jegy a Kodály Központ jegypénztárában igényelhető. A Baranya, Tolna és Somogy vármegyében született Pocaklakók a gyermekágyon kapott, ajándékokat tartalmazó kismamadobozban megtalálják a PFZ meglepetését is! Egy kedves, mesés kis útlevelet, melyet Ferling Szonja grafikai díszítenek. Az útlevéiben pecsétek gyűjthetők a zenekar kicsiknek, majd nagyobbaknak szóló koncertjeire jegyvásárláskor.

MIT VIGYÜNK A KÓRHÁZBA ÉS MIRE VAN SZÜKSÉGE AZ ÚJSZÜLÖTTNEK?

Az alábbi lista segítség, kérdés esetén fordulj bizalommal a védőnőkhöz! 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 keretében 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 háromban 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 kísérjük a várandós kismamát.

A szülés folyamatának biztonságos, de egyben kényelmes körülményeit 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. Monitoraink alkalmasak ikermagzatok megfigyelésére is.



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 zsilipruhát, szájkendőt biztosítunk.

Zavartalan várandóság 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. 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, fehérenemű, 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 szülésznök, PTE KK Szülészeti és Nőgyógyászati Klinika

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

CSÁSZÁRMETSZÉS ÉS VBAC

Császármetszés. A szó hallatán sokaknak szorul össze a gyomra a hozzá kapcsolt nehéz érzések, fájdalmas megélések miatt. Természetesen vannak édesanyák, akik fennakadás nélkül lendülnek túl a császármetszésükön,

ezt fontos kiemelni, mivel nem mindenkit érint negatívan gyermeke világra hozatalának hasi útja.



Napjainkban egyre növekszik azon szakemberek, fórumok, női körök száma, ahol beszélhetünk a császármetszéshez kapcsolódó testi- és lelki folyamatainkról, mégis nehéz tud lenni, hogy vegyük a bátorságot, és kiálljunk a világ elé azzal, hogy van, amit nem tudunk feldolgozni gyermekünk érkezése kapcsán.

Hiszen boldogulni kell azzal a kettősséggel, hogy egyrészt életünk egyik leggyönyörűbb pillanatát éltük meg, ugyanakkor olyan behatás ért minket, amivel dolgoznunk kell,

mert nehéz lélektartalmakat mozdított be. A számunkra éppen aktuálisan optimális segítség felkutatása az első lépés, az úton legtöbbször elindulni a legnehezebb, a következő lépések már kirajzolódnak menet közben.

Bátorítunk minden érintettet, hogy merjen támogatásért szakemberhez fordulni, ha a probléma kéri a figyelmet, energiát és időt, mert a feldolgozás megkönnyebbülése beéri a munka során. A segítők köre tág, kereshetünk pszichológust, dúlát, bábát, perinatális szaktanácsadót, szülészorst, természetgyógyászt...

Császármetszés(eke)t követően ma már egyre több lehetőség adott a hüvelyi szülésre (VBAC), érdemes informálódni a szűkebb vagy akár tágabb környezetben fellelhető opciókról a kórházak protokolljait illetően.

AVBAC-rekészülő édesanyákközösségének megtartó ereje felbecsülhetetlen kincs, erőt és kitartást ad a kritikus pillanatokban, miközben keressük a számunkra megfelelő helyszínt és szakembereket annak érdekében, hogy biztonságban és nyugalomban hozzassuk világra gyermekünket. Fontos ismerni a kereteket, tájékozódni a lehetőségekről és a korlátokról, így jól informáltan tudunk döntést hozni.

10 éve alapítottuk a Császár Morzsák Klubot, amelynek ötlete egy osztrák tanulmányút alatt fogant. Akkor még újszerű gondolat volt hazánkban, hogy a császármetszés lehet traumatikus élmény. Alapító klubtársam Dr. Varga Eszter volt, most a csoport Pej-Czömpöly Krisztina dúla gondoskodásával és közreműködésével él tovább.

Csoportunk, mely önsegítő és támogató jellegű, nagy figyelmet fordított, fordít arra, hogy őszintén és ítéletmentesen beszéljünk a szülésélményről, VBAC-ről, anyaságról, nehéz és ellentmondásos érzésekről. Egyik alapvető célunk egy biztonságos légkör teremtése volt. A „nem vagy egyedül” és a „társas támasz” fontos mottónk.

Rólunk mondták: „Végre megérkeztem”.

2019-től az országban elsőként A szülés/császárélmény feldolgozás férfi oldalról - apáknak - címmel Boldizsár Imre szociális szakember, facilitátor tartott apáknak többször csoportot, ahol a férfiak tudtak beszélni a saját megélésükkel, érzéseikkel kapcsolatban. Mint kiderült, a férfiaknak is vannak a szüléssel kapcsolatos feldolgozandó érzelmeik, csak teret kell biztosítani ehhez.

Életkór Pszichológiai Műhely - Változásban

Bodor Andrea Lili (pszichológus, integratív hipnoterapeuta -jelölt, és szülésfelkészítő oktató) +36 70/ 360-8607

Pej-Czömpöly Krisztina (dúla) +36 30/579 -3798

GONDOZÁSI FELADATOK - KÖLDÖKKEZELÉS

A köldökcsomk, a születést követően elvágott köldökzsinór maradványa általában legkésőbb az újszülött kéthetes kora előtt leesik. A gyulladás megelőzése céljából tisztántartása szükséges, de ahogy az állatvilágban is megfigyelhető, magától is képes leszáradni, ezért kifejezetten szárítani szükségtelen.



A köldökcsomkra a szivárgás megakadályozása érdekében köldökcsatot helyeznek, amelynek eltávolítására még az intézményben, leghamarabb a születést követő 24 órát betöltve kerül sor.

A köldökcsomkot a csattal, és annak levételét követően is kezelni kell, ezt a folyamatot a szülőnek az intézmény gyermekápolói könnyen megtanítják. A sérülés elkerülése érdekében puha, kisméretű vattapamacs használatát javasoljuk, amelyre Octenisept oldatot fújunk. Áttöröljük vele a köldökcsomk tövét, ahol az a bőrrel találkozik, majd az 1 perces behatási időt követően egy száraz vattával felitatjuk az oldat maradékát.

Leginkább itt tud felhalmozódni váladék, hiszen ahogy szárad a csomk, egyre inkább belesüpped a köldökgyűrűbe, s így pont az alapja kerül a szellőzés lehetőségétől elzárt helyre.

Ahhoz, hogy könnyen hozzáférjünk az érintett területhez, szabad kezünk hüvelyk- és mutatóujjának segítségével a csomk tövétől finoman félrehúzzuk a bőrt.

Az anya ezzel nem tud sérülést okozni, és annak ellenére, hogy a többség fél ettől az ápolási teendőtől, bátran elvégezhető a mozdulat.



Mindig a pelenkacsere előtt kezeljük a köldököt, hogy azt semmi esetre se érintsük a baba székletével szennyezett kezünkkel. A köldököt naponta több alkalommal is áttörölhetjük, de ha véletlenül a pelenkacsere előtt elmaradt, akkor célszerű inkább a következő alkalomra halasztani az elvégzését.



Pálfi Betti · Pintér Edina

BABUSGATÓ

KÉZIKÖNYV



kezdő szülőknek...

Ha fürdetjük az újszülöttet, akkor a fürdetést követően szintén tisztítsuk meg a csomk környékét, mert érintkezik a fürdetővízzel, s ha a nedvesség a csomk alapjánál marad, az könnyen vezet a baktériumok elszaporodásához.

Ha a csomk leesett, a helyén még lehet esély váladékozásra, ezért kis ideig alkalmasszerűen még érdemes lehet odatörölni.

Részlet a Pálfi Betti - Pintér Edina szerzőpáros által írt **Babusgató Kézikönyvből**

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 ítélkezik.

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 segítségedre 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- SZOPTATÁSI SZAKTANÁCSADÓ

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



Online tanácsadás, személyes tanácsadás a család otthonában, várandósoknak csoportos felkészítés, szoptatási ambulancia.

Csecsemőés gyermekgyógyászszakorvosként a Mohácsi Kórházban dolgozom. Szoptatással kapcsolatos szakképzettségemet a Semmelweis Egyetemen szereztem, és IBCLC vizsgával is rendelkezem. Munkám és saját szoptatási gyakorlatom is rádőbentett, hogy a szoptatással kapcsolatos ismeretek hiányoznak az

alap orvoscépzésből. A SOTE képzése sok új információt, gyakorlatot és egy másfajta szemlélet adott, melyet sikeresen tudok alkalmazni munkám során.

BESSZER MÓNIKA 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 szülészetén 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. Pécssett dolgoztam, mint területi védőnő.

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

Fontosnak tartom a válaszkész gondozást, a babahordozást, a Pécssett 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.

PÉCSI BABAVÁR KÖLCSÖNZŐ

30/221-8626 (8.00 - 20.00 hétfőig is) | www.pecsimami.hu/babakeltek-kolcsonzes | 7626 Pécs, Alsóhavi utca 9. (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

Nálunk kedvező áron, kaució nélkül kölcsönözhetesz akár hétfőig is. Szeretnél várandósságod alatt ingyenesen magzati szívhang hallgatót, vagy magzatvédő övterelőt használni? Ez is lehetséges!

[BŐVEBB INFORMÁCIÓ ITT](#)

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

30/223-0085 | dettreimola@gmail.com | www.facebook.com/DettreImolagyogyepedagogus

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.

[>>> BŐVEBB INFORMÁCIÓ ITT](#)

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 árukínálatával 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 árukínálatával gasztronómiai és kulturális élményeket is nyújtva valós alternatívát kínáljon a bevásárlásra.

HURCIBABASZILVA BABAHORDOZÁSI TANÁCSADÁS

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. Bereczki- 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

PELENKADISZKONT

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

MIBEN SEGÍT?

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

Nyitvatartás: hétfőtől péntekig 8.30 - 12.00 és 12:30 -17.00-ig, szombaton 8.00 - 12.00-ig.



MIT JELENT A CSALÁDNAK A HORDOZÁS?

Bárki, aki hordozott már tudja, hogy olyan élményt okozhat, ami nem hasonlítható össze más élménnyel. A hordozás sokoldalú tapasztalás és kapcsolódási lehetőség a gyermekkel. Jelentheti az érintést, testközelséget, ringatást, altatást, mozgás-mozgatást, tanulást, figyelmet, fejlődést is egyben.

A szeretet összeköt!

—♥—nandu—♥—



A gyermek számára a biztonságot jelenti a testközelség, a hordozás. A biztonságot és a lehetőséget megérteni és megtanulni a szülők életét, szokásait, kommunikációját, arckifejezéseit, a kapcsolatot és a kapcsolódást velük és másokkal.

Óvó, ölelő, ringató helyzetben biztonságban fejlődhet, aludhat, pihenhet, tanulhat, érzékelhet a gyermek.

A szülők számára a testközelség, a hordozás a praktikuma mellett, a bizonyosságot jelentheti. Hordozás közben megérezhetjük, hogyan gondoskodjunk a gyermekünkről, mire van szüksége valójában, hogyan tudunk összehangolódni vele.

Az érzelmi, értelmi, kötődési és fizikális fejlődéshez nyújtott segítségen kívül a hordozás sok hasznos és egyszerű megoldást is ad a hétköznapi problémákhoz. Segít elaludni, megnyugodni, biztonságban lenni a gyermeknek, a szülőknek meg közlekedni, bevásárolni, kirándulni, háztartást vezetni, közösségben lenni, testvérekkel együtt lenni otthon és bárhol.

Utazás közben és szabadtéri kikapcsolódás alkalmával is nagy segítség a hordozás. Fű, földút, kavics, murva, dombok, lépcső, híd... Hordozva bármilyen terepen simán vesszük az akadályokat.

Emellett a legfontosabb, hogy a baba teljes biztonságban érzi magát még egy számára ismeretlen helyen vagy környezetben is, hiszen testközelben van. Bármikor elbújhat vagy elaludhat, ha kimerítették a látószervök, a friss levegő, a külső ingerek. A testvérek számára is segítség lehet, ha a legkisebbet hordozzuk. Mozgás, séta közben könnyebb figyelni egyszerre a kicsire és a nagyobbra is. Ha a kicsi baba szopizni szeretne, bármikor diszkréten megoldható a szoptatás a hordozóeszközökben.

Ahhoz, hogy Te is átélhesd ezt az élményt, nincs más dolgod, mint megtalálni a megfelelő hordozóeszközt és élvezni a használatát! Tájékozódj hiteles forrásból és fordulj szakértőhöz, ha kérdéseid vannak! Hallgass nyugodtan a megérzéseidre, ha már megvannak a válaszok!

Kósa Katalin
nandu-hordozo.hu

JÁTÉKTÁR TANODA

www.tamasevajatektara.hu/jatektar-tanoda/
tanoda@tamasevajatektara.hu



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 becsempészhetők a hétköznapi életbe. A Játéktár Tanodában ehhez kapnak segítséget a szülők online kurzusainkon. **[BŐVEBB INFORMÁCIÓ ITT](#)**

KEREKÍTŐ

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.

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. Alkalmoszerűen egy-egy klasszikus darab is megszólal a gitáron.

RINGATÓ VIRÁGGAL

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

MIBEN SEGÍT?

Kisgyermekkorai zenei nevelés

Célom, hogy oldott, szeretettelgi légkörben ismerhesd meg kisgyermekes szülőként a közös mondókázás és az ölbéli játékok élményét; melynek során értékes zenei anyag és hangszerjáték által segítek fejleszteni a gyermeked zenei hallását, ritmusérzékét, kommunikációs képességét, mozgáskoordinációját, érzelmi intelligenciáját, koncentrációs képességét, gazdaggá varázsolni fantázia- és érzelemvilágát.



RINGATÓ SZABÓ -BECK ANGÉLÁVAL

angela.beck.fluit@gmail.com | FB: [Ringató - Szabó-Beck Angéla foglalkozásai](#)

MIBEN SEGÍT?

„Vedd ölbe, ringasd, énekelj!” - kisgyermekkorai zenei nevelés

A Ringató 30 perces, Magyar Örökség díjas zenei program, alapítója Gróh Ilona.

A Ringató legfőbb üzenete a szülők számára, hogy mindenki képes énekelni, szabadon játszani gyermekével, vagyis a dalokkal, mondókákkal, érintéssel minden szülő képes pozitív hatást kiváltani a gyermekénél.

A foglalkozáson felkeltjük a gyerekek érdeklődését a zene iránt, értékes zenei ingerekkel vesszük őket körül.



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 szülőknek, 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 szülőknek, 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 SÁNDOR-HIDVÉGI ZSUZSIVAL

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

MIBEN SEGÍT?

kisgyermekkorai 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 játszunk 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- NEKTEK ZENÉLÜNK!

72/500-300 | www.pfz.hu | Pécs, Kodály Központ

MIBEN SEGÍT?

Mélyen megélt, minőségi Ml idő a klasszikus zene erejével - családoknak

Pocaklakó kortól fontos klasszikus zenét hallgatni, a piciknek leginkább befogadható formában. A zene endorfint termel, erősíti az immunrendszert, csökkenti a stresszt, fejleszti a belső képi világot, érzelmileg, szellemileg jótékony hatású. A szülők is feltöltődhetnek gyermekeik mellett, így a zenehallgatás nem csupán egy szükséges fejlesztő foglalkozás, hanem a kötődésünket elmélyítő közös élmény.

[BŐVEBB INFORMÁCIÓ ITT](#)



LÍVI ZENEMŰHELYE

70/635 8880 | livizene@livizene.hu | www.livizene.hu | Civil Közösségek Háza Pécs, Szent István tér 17.

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

Gyerekbárát helyszínünk a szülőknek is lehetőséget ad a zenetanulásra.

[BŐVEBB INFORMÁCIÓ ITT](#)

MINIBULI

www.minibuli.hu | 20/495-8855

minibulipecs@gmail.com | fb-instagram: minibuli_pecs



MIBEN SEGÍT?

Babaszúrokra, családi eseményekre eszökbérlés & 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 Játsszoház.

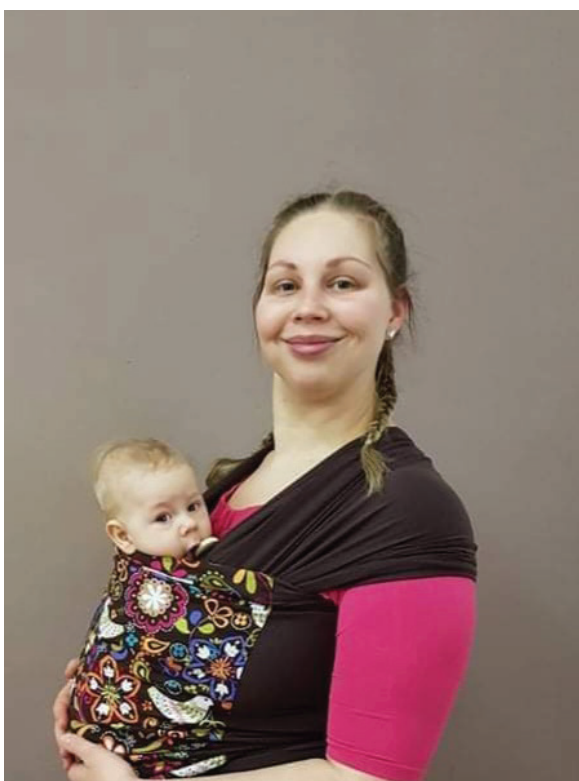


HURCITÁNC

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.

ILDI FITNESS

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

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 oktatóként dolgozom az ABCenterben.

Mozgásformáim:

- kismamatorna
- szülés utáni regeneráló torna szétnyílt hasizom regeneráló tréninggel és CORE izomzat erősítéssel

Várlak szeretettel egy kellemes hangulatú, színes, teljesen felszerelt terembe. [BŐVEBB INFORMÁCIÓ ITT](#)



MAMINBABA - HORDOZÓS LATIN FITNESS

30/590-2058 | aliz.torday@gmail.com | www.maminbaba.hu | Melinda Közösségi Ház, Pécs Melinda u.1/1. | Dance Show Táncterem, Pécs Czinderi u. 6.

MIBEN SEGÍT?

Óráimon garantáltan feltöltődnek, kikapcsolódnak a kisbabás anyukák

3 gyermekes anyukaként pontosan tudom, hogy otthon lenni egy kisbabával cseppet sem könnyű feladat.



Így lettem én is „Maminbabás”. Táncos óráimon feltöltődhatsz, kikapcsolódhatsz, közben észrevétlenül formálsz alakodat, visszanyered energiádat, babád pedig jól alszik/ringatózik rajtad. Hordozót is biztosítok és segítek a használatában. Óráimat 8 hetes kortól 2-2,5 éves korig ajánlom.

[BŐVEBB INFORMÁCIÓ ITT](#)

MIBEN SEGÍT?

Kismamatorna, szülés utáni regenerálás, kangatraining, hegkezelés, kinesiotape

Szülés előtti és utáni mozgásra specializálódott sportoktatóként segítünk 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.



CSIPETKÉK VARRÓSULI

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](#)

ROOMLI PÉCS - TERMÉSZETES JÁTSZÓHELY ÉS KÖZÖSSÉGI TÉR

30/019-7005 | roomlipecs@gmail.com | www.roomlipecs.hu | Pécs, Király utca 53.

MIBEN SEGÍT?

Montessori foglalkozások, játszóház babáktól iskolásokig, tematikus születésnapok, workshopok szülőknek

A Roomli Pécs a modern gyereknevelési elvek mentén biztosít igényes otthoni környezetet családok számára, ahol a kisebbek az országban egyedülállóként működő "slow" játszóházban felszabadultan játszhatnak, miközben a szülők is kikapcsolódnak, támogatva ezzel mentális egészségüket. Animátoraink a játszóhelyen mind a szabad játék, fix foglalkozások, mind pedig a tematikus születésnap programokon kapcsolódnak a gyermekekkel, pihenőidőt adva ezáltal a szülőknek.



A CSECSEMŐ MOZGÁSFEJLŐDÉSÉNEK MÉRFÖLDKÖVEI ÉS RIZIKÓFAKTORAI



Mikor mit kell tudnia a babának? Jó, hogy ezt/azt csinálja? A testvére nem kúszott, lehet ő sem fog? Már feláll, pedig még csak 10 hónapos... még nem áll fel pedig már 1 éves! Minden rendben van a mozgásfejlődésével?

Ezekre a kérdésekre igyekszünk válaszolni jelen cikkünkben, valamint felvázoljuk az egészséges mozgásfejlődés alappilléreit.

A csecsemőkori mozgásfejlődés zavartalan menete kifejezetten fontos, mivel ezek azok a leghamarabb észrevehető lépcsők, melyekről képet kaphatunk a mozgásszervrendszerestleges problémáiról, illetve az idegrendszer fejlettségéről.

Fontos leszögeznünk az elején, hogy a mozgásfejlődés "nincs kőbe vésve".

Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy bár vannak időpontok, úgymond mérföldkövek, amikor a "nagy átlag" végrehajt egy új nagymozgást, ezeket a klinikai gyakorlatban időintervallumokban várjuk el.

A mérföldkövek:

- 3 hónaposan hason fekvésben az alkarjára feltámasztva emeli a fejét, olyan magasra, hogy az áll párhuzamos a talajjal
- 5 hónapos kor körül fordul, legalább az egyik irányba: azaz vagy hátról hasra, vagy hasról hátra, illetve az alkarjáról itt már a tenyerére, nyújtott könyökkel próbál támasztani
- 7 hónapos kor körül kúszik, vagy kúszó mozgásokat indít
- 8 hónapos kor körül négykézlábra áll, esetleg ebben a helyzetben hintázik
- 9-10 hónapos kor körül négykézlábról kiül, mászik
- 11 hónaposan négykézlábról felkapaszkodik tárgyakra és ott térdel
- 12-13 hónapos korban kapaszkodva feláll, majd fokozatosan elkezd oldalazva lépkedni
- legkésőbb 18 hónapos korára kapaszkodás nélkül fel tud állni, és járni

Hogyan is kell ezeket értelmezni?

Például: az átlag gyermek 7 hónapos kor körül kúszik. Ez nem azt jelenti, hogy amint betölti a 7 hónapos kort, kúsznia kell. Az egészséges fejlődésnél +/- 1 hónapnyi időt lehet hagyni.

Tehát egészséges fejlődésű lehet a 6 hónaposan, és a 8 hónaposan kúszó is. A mérföldkövektől +/- 2 hónappal eltérő nagymozgás esetén már rizikó csoportról beszélünk. Itt érdemes lehet bejelentkezünk egy szakemberhez. +/- 3 hónapos eltéréssel már mihamarabb meg kell kezdeni a terápiát.

Természetesen vannak kisebb mozgások, mozdulatok, amelyek még az egészséges mozgásfejlődés részei, és a terapeuták és orvosok is figyelik.

Fontos azt is megjegyezni, hogy nem mindegy, hogy a baba milyen háttérrel indult, illetve, hogy miképp hajtja végre ezeket a mozgásokat minőségében.

A háttér:

A mozgásfejlődésben változásokat hozhatnak a terhesség és a szülés körülményei.

Első körben és a leggyakrabban arról kell beszélnünk, hogy mikor született a baba.

A koraszülöttek és érett újszülöttek esetén már a kor számolásában is különbség van.

Koraszülötteknek korigált kort kell számolnunk, ami azt jelenti, hogy a terminustól (40. terhességi hét) számítjuk a korigált kort. Tehát ha a baba augusztus 1-re volt "kiírva," de korábban született, akkor augusztus másodikán lesz korigált 1 napos. Nekik a fejlődésük menetét a korigált korhoz képest várjuk el.

A koraszülöttek MINDIG rizikó csoportban vannak, őket mindenképp érdemes elvinni (a rengeteg kötelező vizsgálaton kívül) mozgásfejlesztő terapeutához, lehetőleg csecsemőkkel foglalkozó gyógytornászhoz, DSGM („Dévényes”) szakgyógytornászhoz akár csak egy vizsgálat erejéig is.

Ezen kívül vannak egyéb mozgásfejlődést befolyásoló rizikók, ezek a teljesség igénye nélkül:

- Különböző fertőzések, terhesség alatti vérzések
- Meconium aspiratio, azaz szennyezett magzatvíz félrenyelés
- Köldökzsinór feltekeredés a baba valamely testrészére
- Akár csak pillanatnyi oxigénhiányos állapot
- Különböző agyi történések (leginkább vérzések)
- Intrauterin helyhiány. Akár a méh alakja, nagy súlyú újszülött, vagy ikerterhesség esetén
- Kis súlyú vagy "sorvadt" újszülött
- Méhlepény problémák

Rizikófaktorok és problémák a mozgásfejlődés során:

A csecsemők fejlődése közben is vannak olyan mozgások, testtartások, amikre érdemes figyelni.

Aszimmetrikus tartások, mozgások:

Az aszimmetrikus testtartások között leggyakoribb a fej-nyak, illetve a törzs tartása. A probléma általában újszülöttkorban, azaz az első 21 napban már észrevehető.

A fej-nyak aszimmetrikus tartását általában ferdenyaknak vagy torticollisnak szokás hívni, és itt két irányról kell leginkább beszélnünk:

Az egyik, amikor a baba leginkább egyoldalra néz, sokszor nem is képes átfordítani a fejét a másik oldalra magától. A másik, amikor fejét egyik vállára dönti. Ez a kettő együtt kombinálódhat, lehet akár az is, hogy a baba egyik oldalra dönt, de ellenoldalra néz, lehet az is, hogy mindkettő azonos irányba mutat.

A törzs aszimmetrikus tartásánál az látható, hogy a baba kicsit „kifliben” vagy „C-alakban” fekszik. Sokszor a törzs tartással együtt járhat egy ferdenyak tartás, vagy fordítva.

Ezeket a tartásproblémákat általában a lágyrészek különböző feszségei tartják fent. Mindenképp érdemes mihamarabb kezelni, ugyanis az egyik tartásprobléma idővel „magával húzza” a másikat, valamint a későbbi mozgásoknál is aszimmetriát okozhat (csak egy irányba forog, nem szabályos kúszás stb.) Tornával, nem túl sok kezeléssel jól, és viszonylag könnyedén javíthatóak az esetek nagy részében.

Lábdeformitások:

Nagyon sokféle lábdeformitással találkozhatunk (a lábat itt most bokától lefelé értjük), leggyakoribbak amikor kifelé „felcsapva” tartja a baba a lábát, illetve amikor befelé felfelé fordul a talp, valamint az úgynevezett „sarlóláb”, amikor nem az egész láb áll valamilyen irányba, hanem a belső talpél sarlószerűen befelé hajlik. Ha bármi olyat látunk a lábon, amelyre felhúzzuk a szemöldökünket, érdemes elvinni szakemberhez a babát.

Hypotonia, spazmus

Ezekkel a kifejezésekkel találkozhattak már a szülők, mindkettőt az izomtónusra használjuk.

A hypoton baba laza izomtónusú, aminek tünetei, hogy végtagjai, ízületei nagyon könnyen mozgathatók, nehezen tartja a fejét, nehezen csinál új mozgásokat, függőleges helyzetekben pl. üléskor/álláskor kicsit „összeecsúszik”, vagy előre dől. Izomzata laza tapintatú, „tésztaszerű”.

A spasztikus jelzöt a hypotoniától ellentétesen, a feszes típusú izomtónusra használjuk. Ilyenkor a babát nagyon nehéz öltöztetni, végtagjait mozgatni, pelenkázni. Egy olyan érzetet kelt a baba, mintha az egész kis teste „egyben” lenne.

Mindkét tónusprobléma hatással lesz a későbbi mozgások fejlődésére, így fontos tornáztatni a babákat. Ezen felül a tónuszavarok a táplálásra, szoptatásra is hatással lehetnek.

A hypoton baba nehezen szopizik, nem tud megfelelően vákuumot képezni az arcizmok lazasága miatt, csorgathat, kifolyhat a szájából a tej.

A feszes baba szoptatása sokszor fájdalmas anyukának az arcizmok feszsége miatt, valamint a szopizás dinamikája itt sem lesz megfelelő a túl erős harapás következtében. Szoptatási nehézségekkel a DSGM-szakgyógytornász és szoptatási tanácsadó foglalkozik.

„Repülőzés”

Egy mindig felmerülő kérdés a nagyobb csecsemőknél az úgynevezett „repülőzés”. Ez alatt általában azt értjük, amikor a 6-8 hónapos baba hason fekve alsó és felső végtagjait felkapja, és levegőben tartja úgy, hogy csak a hasa ér a talajra.

A repülőzés nem mindig jelent bajt! Meg kell különböztetnünk azt, miért repülőzik a baba. Két fajtát szoktunk látni, és mindkettő a csecsemőkori vagy ún. primitív reflexekből adódik.

A Landau reflex

Ez az úgynevezett „jó” repülőzés. A baba alsó és felső végtagjait a levegőben tartja, viszont mind a 4 végtag hajlítva van, és a háton nem látszik nagyfokú homorítás. Általában pár másodpercig tart, (ez elhúzódhat és gyakoribb lehet, ha a baba ingerült, sír, vagy unatkozik, és nem ér el játékot, esetleg fáradt) és a végtagjait kissé mozgatja is. Ha ez hosszabb ideig elhúzódik, vagy nagyon gyakori, lehetséges, hogy a hátizmok feszsége miatt kissé gyakrabban csinálja. A mozdulat és a reflex célja a medencekörüli és törzsizmok megerősítése, amivel felkészíti a kis testet a négykézláb helyzetre.

A tónusos labirintus reflex vagy TLR

Szintén egy csecsemőkori reflex, azonban az ezzel járó repülőzés eltér az előbb leírtaktól. Ezt a változatot akkor láthatjuk, amikor ez a reflex fokozott, azaz gyakrabban és erősebben kiváltható a kelleténél. A baba a levegőben tartja mind az alsó, mind a felső végtagokat, azonban ezek feszesen nyújtva vannak, és nem mozgatja őket, a hát ívben hátra meghajlik, és hosszú 10-20 másodpercig is tarthat. Ez problémás, ugyanis feszsé teheti az izomzatot, ami nehezíti a későbbi szabad mozgást, illetve a reflex erős perzisztálása későbbi problémákat okozhat. (Nem megfelelő felállási technika, lábujjhegyezés).

ELTÉRŐ NAGYMOZGÁS VARIÁCIÓK

A kúszás:

A kúszás egy nehéz mozgás, az első olyan nagymozgásunk, amelyhez minden korábbi mozgáselemnek rendben kell lennie.

Emiatt gyakori is a kúszás elmaradása, kitolódása, vagy a szabálytalan kúszási formák megjelenése. A babának úgy kell kúsznia, ahogy egy kiskatona teszi: ellentétes kar lábbal, váltva az oldalakat minden húzás után. Amennyiben eltérőt látunk ettől, az új mozgás első 1-2 hetében még nem kell szaladnunk terápiára, de ezután már érdemes. Leggyakrabban azt láthatjuk, hogy csak az egyik kart és lábat használja, vagy csak a két kar húz, esetleg két karral egy lábbal. Megfelelő gyakorlatokkal kialakítható a szabályos kúszás.

A mászás

A mászáskor a probléma az lehet, ha esetleg a baba alkaron támaszkodik mászás közben, vagy nem teljesen van négykézláb, és az egyik lábát kirakja oldalra, esetleg ún. „mackós” mászást látunk, amikor a két alsó végtag nyújtva van.

Felállás/állás

Állásba térdelésből, féltérdelésen keresztül kell megérkezni. Amikor a baba mindkét lábát egyszerre nyújtja és „feszítésből” áll fel, az nem megfelelő. Álláskor a lábujjhegyezés, és a bedőlő boka jelenthet problémát.

A bébikomp

A bébikomp, - bár segítő látszatot kelt azáltal, mintha járni tanítaná a csecsemőt - sajnos nem segít, hanem kifejezetten káros. A járásra és a függőleges helyzetre még nem felkészült kis testecskét kényszeríti bele pont ezekbe a helyzetekbe. Ezen felül rengeteg kisebb-nagyobb negatív hatása van, amikről szerencsére már több cikket is olvashatunk az interneten.

Végzőként fontos megjegyezni, hogy minden helyzetbe akkor helyezzük a babánkat, amikor már képes azt önállóan is végrehajtani. Tehát a még egyedül felülni nem képes babát ne ültessük, valamint ne állítsuk, járassuk.

Ha a fent olvasottak bármelyike ráillik a babánkra, nem kell megijedni! Inkább örüljünk, hogy felismertük őket, és mihamarább vigyük el egy szakemberhez, aki pontosan diagnosztizálhatja a problémát, és tudja kezelni, valamint tanácsokat adni, amivel mi is segíthetünk otthon a picinek.

Ha nem vagyunk biztosak benne, hogy problémát találtunk, vagy valami olyat látunk, amit itt nem olvashattunk, akkor se habozzunk, inkább vizsgáltsuk ki, ugyanis az időben megkezdett kezelés rengeteg későbbi fejfájást előzhet meg, valamint hamarabb eredményre vezet. Legrosszabb esetben megnyugtatónak, hogy minden rendben a babánkkal, és az sosem felesleges!

Írta: Lázár Márk, DSGM-szakgyógytornász
0670/941-3932

MATTESZ BABY SPA PÉCS

30/179-7880 | matteszbabyspapecs@gmail.com | matteszbabyspa.hu | www.facebook.com/matteszbabyspapecs

MIBEN SEGÍT?

Vízi mozgásfejlesztés, Prevenció, Wellness élmény a legkisebbeknek is

A foglalkozások a Mattesz-módszer szerint épülnek fel, Jakuzzikban, speciális segédeszközökkel, fényekkel, buborékokkal. Korai vízhez szoktatás, mely a kisgyermek életkorának mentális és fizikális állapotára épül.

Alkalmazható bizonyos eltérések, rendellenességek esetén is. A babaúszással szemben itt a foglalkozás 3 részből áll: játékos bemelegítő babatorna, vízi torna és babamasszázs zárja a Spa élményt.



[BŐVEBB INFORMÁCIÓ ITT](#)

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 Vármegyei 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, a szülő kérheti a gyermek szakértői bizottsági vizsgálatát. A szakértői vizsgálat iránti kérelem letölthető a BMPSZ honlapjáról (bmpszt.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: bmpszt.pecs.apaczai@gmail.com

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

Pécsi Tagintézmény Vezető helyettes: Kiss Bernadett

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 hónapostól 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.



ÖRÖKMOZGÓ

varjukata78@gmail.com | 30/319-1322 | www.facebook.com/Örökmozgó

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 összekoordinálásához 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.



ADAMO BABAHINTA

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](#)

LENDÜLET CENTRUM

7623 Pécs, Vas Gereben utca 31. | 20/444-8590 | www.lenduletcentrum.hu

MIBEN SEGÍT?

Korai fejlesztés, gyógytorna szerteágazó módszerekkel, Dévény terápia

Kinek tudunk segíteni?

- Kisbabáknak, akik lemaradtak a mozgásfejlődésben, rosszul tartják a nyakukat, vagy egyéb mozgásszervi problémájuk van
 - Mamáknak és babáknak, ha problémás volt a születés vagy szoptatással kapcsolatos kérdések merülnek fel
 - Kamaszoknak és felnőtteknek a gerincferdülés, rossz testtartás leküzdésében
 - Minden korosztálynak, baleset vagy betegség utáni rehabilitációban
- Korlátozott óraszámban NEAK által finanszírozott órákat is tudunk vállalni.



[BŐVEBB INFORMÁCIÓ ITT](#)



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

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

NOSIBOO ORRSZÍVÓ

www.nosiboo.hu

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 orvostechikai 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](#)

TERMÉSZETES GYÓGYULÁS, TUDATOS EGÉSZSÉG

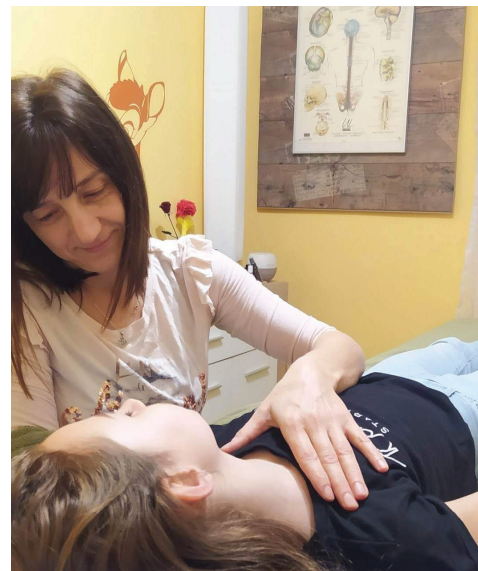
20/965-8745 | balazsekata@gmail.com | www.termeszetesgyogyulas.hu

MIBEN SEGÍT?

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

Balázs-Eisenberg Katavagyok, 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.



www.mgya.org



**Legyen Ön
is
gyermekmentő!**

**ADÓSZÁMUNK
18116533-1-42**



MIBEN SEGÍT?

Ingyenes csecsemő- és gyermekelsősegély oktatás Pécsen 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 - bősőhalál. A gyakorlati rész során fantom babákon sajátítjuk el az újraélesztés lépéseit.

[BŐVEBB INFORMÁCIÓ ITT](#)

ZINI AYURVÉDIKUS MŰHELYE KISMAMA -ÉS BABAMASSZÁZS

**30/ 519-6486 | zinimuhelypecs@gmail.com
ziniayurvedikusmuhelye.wordpress.com**

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 vagy sérülten született babákkal is, hogy izmaik görcsének oldásával egészségesebben fejlődhessenek.

Az ayurvédikus masszázs egy csodálatos utazás, amely során a halk zenének és a gyógyító érintéseknek köszönhetően tökéletes egyensúlyi állapotba kerülsz.



dōTERRA ESZENCIÁLIS ILLÓOLAJ TANÁCSADÁS - MARTITS-FEDOR NIKOLETT

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

MIBEN SEGÍT?

Személyre szabott aromaterápia a dōTERRA termékeivel, iTOVi (galvanikus bőrválasz) Scanner használatával

3 éve cseppentek a "nyugati-betonagyú" életembe az ipar legmagasabb minőségi, tisztasági, és biztonsági követelményeknek megfelelő esszenciális illóolajai teljesen farvízen, és változtatták meg hónapról-hónapra gyökeresen a családom addigi egészségi állapotát.



Azóta folyamatos tanulás, képzések, sok hónapnyi saját tesztelés után, most már másoknak is megmutatom mit tudnak ezek az olajok, és a dōTERRA egyéb termékei.

Az ingyenes és kötelezettségmentes illatolások során:

- megismersz sok olyan esszenciát, ami személyre szabottan támogathat testileg vagy érzelmileg (Ne hidd el 😊, kapsz ingyen mintákat, diffúzort és kipróbálhatod...)
- használhatjuk az iTOVi Skannert, ami lehetővé teszi, hogy megnézzük a szervezeted reakcióját a termékekre, egyesítve a galvanikus bőr választ egy modern alkalmazással
- rendkívül támogató, hosszú távú szakmai segítséget kapsz, ha kérdésed merül fel az illóolajaink és egyéb termékeink használatával kapcsolatban.

BŐVEBB INFORMÁCIÓ ITT



UJVÁRI VIVIEN- LR HEALTH & BEAUTY PARTNER

20/ 336-6300 | viviujvari01@gmail.com

MIBEN SEGÍT?

Egészséges életmód és táplálkozás

Nagyon örülök, hogy bemutatkozhatok a Pécsibaba magazin olvasóinak! Mint az LR Health & Beauty büszke partnere, őszintén hiszem, hogy minden anyuka, kismama és kisgyermekes család számára fontos az egészség, a minőség és az egészséges táplálkozás. Az LR Health & Beauty olyan termékekkel büszkélkedhet, mint például az anyukákat és kismamákat segítő Body Mission, és a babák és kisgyermekesek egészségét védő Turbo Kid.

[BŐVEBB INFORMÁCIÓ ITT](#)



TÜNIMÉNY

20/479-7807 | tunde.kathreiner@vorwerk.hu | vorwerk.hu

MIBEN SEGÍT?

Gyors, könnyű, egészséges ételkészítés 20 funkcióval

A TÜNImény a személyes konyhai segítő. Receptgyűjteményünknek köszönhetően, amely közvetlenül elérhető a Thermomix® készülékről, soha többé nem fogsz tanácstalanul nekiállni a főzésnek.

Egy gombnyomással apríthatsz, darálhatsz, turmixolhatsz, habot verhetsz fel, mérhetsz, keverhetsz, dagaszthatsz, szuvidálhatsz. Az előkészületektől a mosogatásig megkönnyítjük a főzés minden lépését!



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

Körbirodalom Gyermekkönyvtár

Pécs, Universitas u. 2/A, Tudásközpont 4. emelet | korbiodalom@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.gyermekkonyvtar@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.

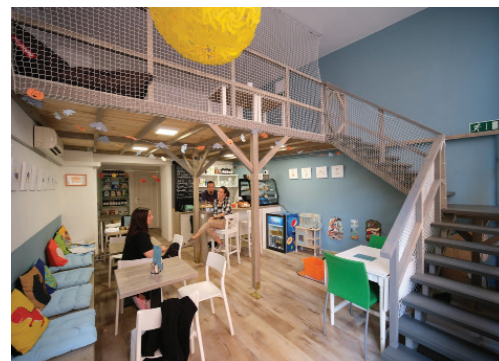
A gyermekkönyvtáraink szolgáltatásairól részletesebben olvashatnak a gyermekkonyvtarak.csgyk.hu oldalon.

PÉCSI PAGONY GYEREKKÖNYV- ÉS JÁTÉKBOLT

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 gyerekcultúra 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!

FAVORITA WOODWORKS- KRISTÁLYKÖVES FAJÁTÉKOK

70/424-1043 | favorita.woodworks@gmail.com | favoritawoodworks.hu/
7624 Pécs, Tiborc u. 94.

MEBEN SEGÍT?

Fejleszti a gyermekek gondolkodását, képzelőerejét és számtalan képességét

Illés Rita vagyok, kétgyermekes édesanya, a Favorita Woodworks megálmodója. Olyan, fából és kristálykövekből álló fejlesztő készleteket, építőkockákat készítek, melyek számos kompetenciát képesek fejleszteni, nyíltvégű játékként pedig sokoldalúan és élvezetesen használhatók otthon is. Vallom, hogy érdemes a Montessori pedagógia mentén egyszerűbb, több funkciós játékokat adni gyermekeinknek.



PANDANI VILÁGA - KÖNYV ÉS GYEREKJÁTÉK

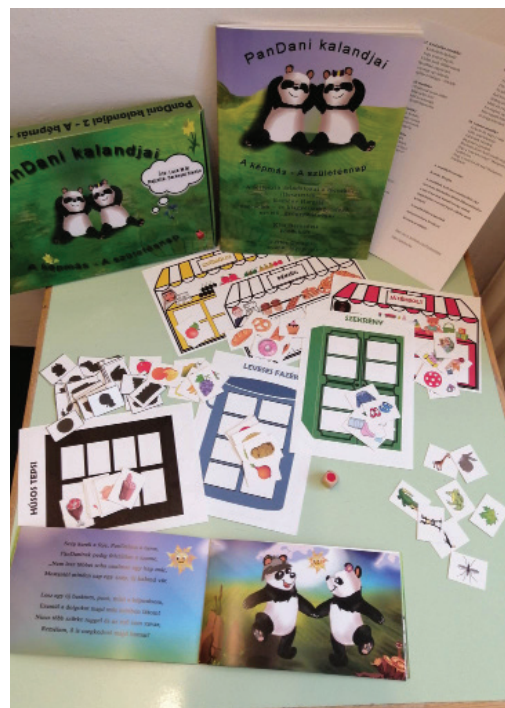
Pécs, Búza tér 4. | 30/457-1737 | pandanibaba@gmail.com | www.pandani.hu

MIBEN SEGÍT?

Szakszerű segítség a családoknak, milyen játékot válasszanak a gyermeknek.

A PanDani Világa olyan játékbolt és könyvkereskedés, ahol a forgalmazott termékeket kisgyermek 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.



LARA ÉS BANDI KALANDJAI- MONTESSORI IHLETÉSŰ MESEKÖNYV

30/466-0626 | Szántó-Béki Szabina | laraesbandikalandjai@gmail.com | www.facebook.com

MIBEN SEGÍT?

Montessori pedagógia szemléletének átadása játékosan, tisztelettel

Szeretném felhívni minél több anyuka figyelmét az augusztusban megjelent Lara és Bandi kalandjai című mesekönyvemre, amely:

- a Montessori pedagógia és a kapcsolódó nevelés elvei mentén íródott
 - kép és szöveg világa valódi élményt nyújt a 2-5 éves korosztálynak
 - illusztrációi kézzel festett akvarell munkák, halvány pasztell színekkel
 - történetei a testvérkonfliktusokról és szülő-gyermek kommunikációról szólnak.
- Megrendelés [ITT!](#)**



A MONTESSORI PEDAGÓGIA: AKKOR VÉGÜL IS MINDENT SZABAD?

A módszer célja, hogy szeretetteljes, békés környezetben önállóan tevékenykedő, segítőkész, egymással toleráns és udvarias gyermekeket neveljenek, akik örömeiket lelik az ismereteik bővítésében.



A Montessori pedagógia egyik legfontosabb eleme, hogy a teremben vagy otthon olyan légkört, hangulatot teremtsünk, ahol a gyermekek személyiségét tiszteletben tartva tudjuk felkészíteni őket az önálló döntések meghozatalára, döntéseik következményeire, hogy megértsék az ok-okozati összefüggéseket, és megállják a helyüket egy kihívásokkal teli világban. Ennek elsődleges feltétele egy olyan biztonságos és a gyermeki kíváncsiságot felkeltő környezet létrehozása, mely az élet minden területén felkínálja a megismerés és megtapasztalás lehetőségét, annyiszor, ahányszor a gyermek csak vágyik rá.

A gyermekek saját megtapasztalásokon keresztül tesznek szert az alapvető ismeretekre külső személy segítsége nélkül, ezáltal problémamegoldó és megfigyelő képességük jelentősen fejlődik. Az előre megszabott, érthető és egyszerű szabályok megadják a gyermekek számára azt a szilárd keretet, amin belül önállóan és szabadon tevékenykedhetnek, ahol a hibák nem rosszak és tanulhatunk belőlük.

A Montessori pedagógus nem sűrget, kritizál, bíraskodik vagy ítélkezik. Tisztelettel, bizalommal fordul a jövő felnőttje felé és hagyja a gyermek személyiségének kibontakozásához szükséges eseményeket megtörténni, addig a pontig, mikor az már szándékosan ártó, bántalmazó volna a csoportban lévő személyek vagy tárgyak felé. Montessori szerint a hibák elkövetése az egyik legfontosabb összetevője az élményalapú, tapasztalati tanulásnak, ezért a büntetés vagy fenyegetés, mint nevelési eszköz ebben a pedagógiában nem létezik.

Tehát, akkor itt végül is mindent szabad? Kérdezhetik ez most sokan magukban. Határozottan nem. Ennek a pedagógiának is megvannak a maga eszközei arra, hogy egy ártó szándékkal cselekvő gyermeket megállítson. Azonban ezt tisztelettel, megértéssel és empátiával teszi. Kimondottan kerüli a hibázás élményét a megaláztatás érzésével összefüggésbe hozni.

A Montessori pedagógia nem a direkt tanítást, hanem az indirekt tanítást helyezi középpontba. Olyan eszközökkel látja el a gyermek környezetét, melyek használata a kognitív képességeket fejleszti. A gyermekek nem szóbeli vagy tárgybeli jutalomért cserébe végzik az adott feladatokat, hanem a siker, az elvégzett feladat látványa vagy egy képességük fejlesztése az őszinte örömforrásuk. Az indirekt tanítás otthoni megfelelője a szülő magatartása, viselkedése és szokásai. Amennyiben a szülő otthon kézzel étkezik ebédkor, nem várhatja el gyermekétől, hogy evőeszközöket használjon. Szülőként a legjelentőségtelesebb eszközünk a példamutatás.

Hadd írjak néhány gyakorlati példát is a fent leírtakhoz.

A biztonságos és kíváncsiságot felkeltő környezet olyankor tud megvalósulni, ha a gyermekre van szabva. A bútorok, használati tárgyak, eszközök és játékok mind alkalmasak arra, hogy egy gyermek kézbe vegye és használja. Azokat a tárgyakat, amik erre nem alkalmasak távolítsuk el, tegyük olyan helyre, ahol csemeténk nem érheti el vagy nem láthatja. Például, ha neki nem szabad a telefonunkhoz nyúlni, ne is helyezzük az orra elé. Tegyük félre és akkor használjuk, mikor valóban szükséges. Igen ám, azonban a mosdótálcát nem tudjuk alacsonyabbra tenni egy házban, hogy a gyermek könnyedén elérje, ilyenkor a gyermeket emeljük fel egy fellépő segítségével. A környezetet úgy kell formálnunk, hogy gyermekünk teljesértékű családtagnak érezhesse magát, aki nem csak ott van, hanem önállóan feladatokat végezhet el.

Egy jól kialakított környezet teszi majd lehetővé, hogy gyermekünk maga tapasztalhatta meg azt, hogy ha kinyitom a csapot, akkor azon víz folyik. Ha biztosítva van számára, hogy elérje a saját poharát és egy fellépővel elérhesse a csapot, hamarosan észre fogjuk venni, hogy gyermekünk nem tőlünk kér segítséget, hogy ihasson, hanem maga intézi el. Fontos szem előtt tartanunk, hogy előbb-utóbb egy-egy pohár víz kiborul majd, esetleg a pohár is összetörik. Ilyenkor lesz lehetőségünk a hibázásból való tanulás megismertetésére. A kiborult vizet a gyermek könnyedén feltörölheti egy akár már oda készített ronggyal, az összetört poharat pedig kis seprűvel közösen feltakarthatjuk. A szülői vagy pedagógusi példamutatás nem csak a hibázások, balesetek esetében fontos, hanem egyéb szituációkban is. Ha arra vágyom, hogy gyermekem csendesen kibírjon pár perc telefonbeszélgetést vagy engedje, hogy nyugodtan dolgozhassam a számítógépen, nekem sem helyes öt félbeszakítani beszéd vagy elmélyült játék közben.

Szülőkhöz szólva, hagyjuk gyermekünket hibázni és csalódni! Segítsük őt érzelmileg a nehéz helyzetekben és gondoskodjunk arról, hogy ő gondoskodhasson magáról!

Szántó-Béki Szabina, a Lara és Bandi kalandjai - Montessori ihletésű mesekönyv szerzője

EDINA KISMAMA MÓDI

Pécs Kereskedők háza emelet - Rákóczi .u. 46. | 30/314-4984
www.kismamamodi.hu | 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 Pécssett.

- 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. | 30/688-8897 | info@borostyan.eu
www.facebook.com/ManóCipőBorostyán

MIBEN SEGÍT?

Gyermek 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

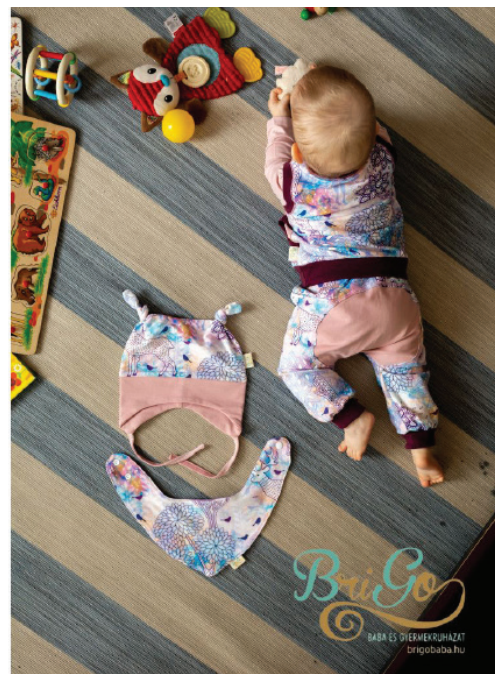
20/ 557- 4881 | info@brigobaba.hu | www.brigobaba.hu/
www.facebook.com/BriGo.babaruha

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 gyorsan nőnek ki a gyerekek ruhatárukat, 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!



CSIPETKÉK - ZERO WASTE TEXTIL HOLMIK ÉS KIEGÉSZÍTŐK

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](#)

MINDIG KETTEN FOTÓ & FILM

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](#)

BEATA BRANDT PHOTOGRAPHER

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

MIBEN SEGÍT?

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

Brandt Beáta fotográfus vagyok. Szeretném az élet legcsodálatosabb pillanatait megörökíteni, mint a babavárást, az újszülöttek első mosolyát, a babák, gyerekek őszinte kacaját, az egymás iránti szeretet meghitt pillanatait, egyedi, érzelemmel teli, csodás fotókon, melyek örök emlékek lesznek? Várlak benneteket szeretettel egy fantasztikus élmény keretében pécsi műtermemben vagy szabadtéren.



[BŐVEBB INFORMÁCIÓ ITT](#)

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

PÉCSISITTER IDŐSGONDOZÁS ÉS GYERMEKFELÜGYELET

30/019-7005 | info@peccsitter.hu | www.peccsitter.hu | 7626 Pécs Király utca 53.

MIBEN SEGÍT?

Csecsemő, gyermek- és időfelügyelet közvetítés, animáció, családi napok

Fiatalos, heterogén, fix csapatunkban az egyetemi hallgatóktól kezdve a gyógypedagógusokig mindenféle végzettségű Sitter megtalálható. Alapvetően a felügyelni kívánt személyhez igazítjuk, hogy kit választunk Sittereink közül, de lehetőség van a Sitter megválasztására és előzetes megismerésre is. Sittereink kedvesek, kreatívak és rátermettek, emellett a PTE által szervezett Gyermekekelsősegély és Újraélesztés tanfolyamot is elvégezték.



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.

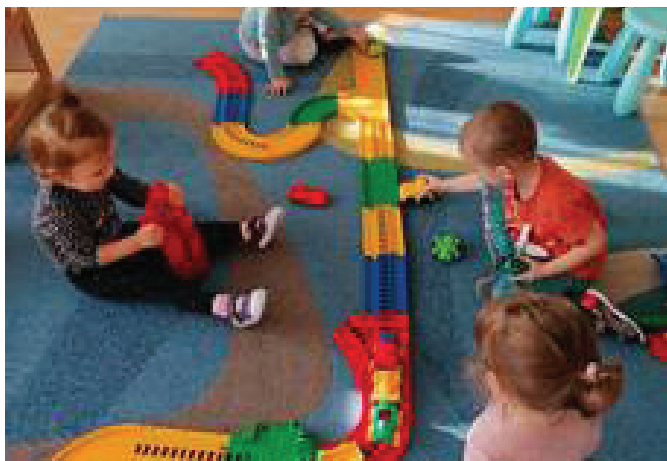
Fontos bölcsődei alapelv a gyermek személyiségét elfogadó, pozitív megerősítéseket fókuszba helyező nevelői magatartás, ezzel is támogatva az aktivitás, önállóság, a tanulást segítő légkör kialakítását.

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 sószobával, 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 gyógyúszásra 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 empatikus, 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 féltelmeit 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.

Bővebb információ intézményünk [honlapján](#).

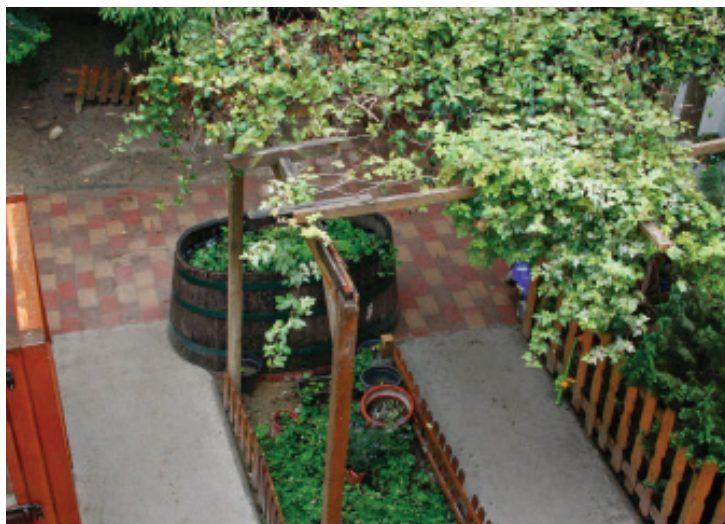
TESZ-VESZ KUCKÓ, SÜRGŐ, FORGÓ CSALÁDI BÖLCSŐDÉK

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 Tesz-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 1 éves 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.



Cseperedő
Családi ♥ Bölcsőde

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 | pecs@deliszomszedok.hu | www.deliszomszedok.hu/kisgyermekkel-otthon-levok | Pécs, Rákóczi út 62-64., első emelet

MIBEN SEGÍT?

Legális és biztos kereteket adunk a dolgozni akaró szülőknek

A Kisgyermekes Déli Szomszédokkal helyben dolgozhatsz, rugalmas beosztásban, kedvezőbb adózással.

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
- rugalmas munkahelyeket
- 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.





Személyre szabott finanszírozási megoldások az OTP Csoport háttérével

OTP PÉNZÜGYI PONT ZRT.

20/615 -7344 | zsuzsanna.maria.horvathne.rakosa@otppp.hu |
www.otppenzugyipont.hu | 7623 Pécs, Rákóczi út 19.

MIBEN SEGÍT?

Otthonteremtési megoldások akár állami támogatásokkal

Segítünk lakáscéljaitok megvalósításában!

Miért válasszatok minket?

- Teljes körű, díjmentes felvilágosítást adunk a szükséges dokumentumokról
- Telefonon keresztül végezzük el az előzetes igényfelmérést
- Banki nyitvatartási időn túl is rendelkezésre állunk
- Előre egyeztetett időpontban, sorban állás nélküli banki ügyintézését biztosítunk

Részletekért keressétek otthonteremtési szakértőinket!

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: 13.00-17.00 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: 13.00-17.00 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: 13.00-17.00 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](#).

LÉGRÁDI NÓRA MENTÁLHIGIÉNÉS SZAKEMBER, COACH

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

GYÁSZKÍSÉRÉS

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

MIBEN SEGÍT?

Veszteségfeldolgozás, perinatális gyász, vendégbaba csoportok



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

REKVÉNYI KATALIN SZEXUÁLPSZICHOLÓGUS

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 várva-várt 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.



MÁRMAROSI MELINDA - PÁRKAPCSOLATI KALAUZ

20/926-2303 | parkapcsolatikalauz@gmail.com
www.parkapcsolatikalauz.hu

MIBEN SEGÍT?

Önfejlesztés, párkapcsolati tanácsadás, egyedülállók támogatása

Mármaros Melinda vagyok, párkapcsolati szakértőként, társkereső iroda és klubvezetőként dolgozom. Párokat és az egyedülállókat segítem már 17 éve sikeresen, személyre szabott tanácsadással. Szolgáltatásaim: önfejlesztés, családból hozott minták feldolgozása, szexuális és kommunikációs problémák megoldása, családtervezés, egyedülálló szülők segítése, traumák feldolgozása, új élettervezés.



JAKAB CSILLA - PANTARHEI-COACHING

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 jelentszívvel-lélekkel élni, hogysajátítható el bárki számára az önszeretet és azon keresztül a harmonikusabb kapcsolódás gyermekeinkhez, társunkhoz, a világhoz,
- nyitott, intuitív módon összhangban lenni az élet áramlásával,
- párkapcsolatunkban meglátniatükröződéseket, kilépni az egoharcokból - megélni a női minőségek erejét, önazonossá válni.



[BŐVEBB INFORMÁCIÓ ITT](#)

FEDEZD FEL MAGAD

20/411-4649 | edit@fedezdfelmagad.hu | www.fedezdfelmagad.hu/

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



APAKOMMANDÓ

70/881-0481 | imre76@gmail.com

MIBEN SEGÍT?

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



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

ÉLETKÖR PSZICHOLOGIAI MŰHELY - „EGYÜTT KÖNNYEBB”

70/881-0481 | baranyai.liliom@gmail.com | 7633 Pécs, Endresz György utca 13. 9/3.

MIBEN SEGÍT?

Családoknak, szülőknek segítünk a változásban és kérdéseik megválaszolásában

- Egyéni és páros konzultáció
- „Együtt szülni” szülésfelkészítés női és férfi páros csoportvezetéssel
- Császárélmény feldolgozás
- VBAC-ra felkészítés
- „Úton”- 6 alkalmas Anyatámogató csoport
- 7-8. osztályosoknak induló 6 alkalmas pályaválasztási csoport
- 4 alkalmas változásmenedzsment konzultáció
- Várandósság alatti pszichés támogatás
- „Szenvedélyeink viharában” - stressz és krízis kezelő stratégiák és megoldások



[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.



TUDATOS JELENLÉT AZ ANYASÁGBAN - PAJOR ZSÓFIA MBSR OKTATÓ, COACH

30/405-8489 | zsflow.pecs@gmail.com | zsflow.hu

MIBEN SEGÍT?

Öngondoskodás, stresszcökkentés, produktivitás, érzelmi szabályozás, figyelem

A tudatos jelenlét/mindfulness gyakorlása számos előnnyel járhat a babát váró és kisgyermekes anyukák számára. Segít a mindennapi stressz kezelésében, javítja az érzelmi jóllétüket, segít a jobb kapcsolatok kialakításában, az öngondoskodásban, a koncentrációban, és javítja az alvásminőséget. Segít hatékonyabban kezelni az anyaságból fakadó kihívásokat és megélni a jelen pillanat gazdagságát.



PATAK GYÖNGYVÉR: CSALÁD A DOMBON - REGÉNYSOROZAT

www.alomgyar.hu | 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 peluscseré, 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 mocosogni 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 CSOPORT, MÓDSZERTAN ÉS KÁRTYACSOMAG

30/943-5537 | pandoraegyesulet@gmail.com | anyautja.hu

MIBEN SEGÍT?

Önismeret, képzés, anyakörök, megtartó közösségi erő, figyelem, stresszcsökkentés

A Mother Nature csoport anyák és anyákkal foglalkozó szakemberek támogató csoportja. Az általuk kidolgozott Anyatermészet kártyacsomag és útmutató segítenek megérteni az anyaként átélt változásokat. A kártyacsomag iránytűt kínál az anyaság labirintusában, támogatást az első évek kihívásaiban. Használd személyes útmutatóként, segítőként használd egyéni üléseken, tanácsadásokon, anyakörökön.



LUFIKAVALKÁD - LUFIBÓL KÉSZÜLT DEKORÁCIÓ ÉS AJÁNDÉK MINDEN ALKALOMRA

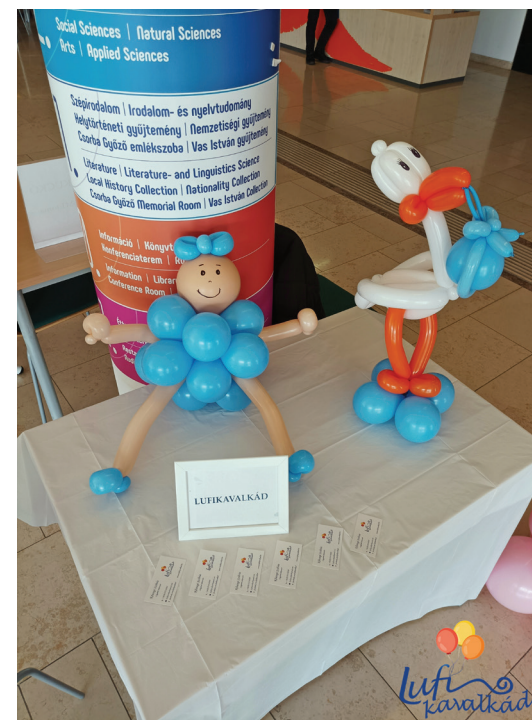
20/352-0268 | lufikavalkad@gmail.com | www.lufikavalkad.hu
www.facebook.com/lufikavalkad

MIBEN SEGÍT?

Segítek felejthetlenné varázsolni az ünnepeket különleges lufidekorációkkal

Egyedi és látványos lufidekorációkat, lufi ajándékokat készítek minden alkalomra. Kreatív ötletekkel segítek az alkalomhoz illő lufidekoráció kiválasztásában, mellyel vidámabbá, hangulatossá és emlékezetesebbé tudod tenni a számodra fontos eseményeket, legyen az babaváró buli, gender party, születésnap, esküvő, vagy bármilyen rendezvény.

Lufival azt is meglepheted, akinek már „mindene” megvan!



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 Gyermejjóléti 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 igénybevitelével 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, igénybeviteli 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. kiskorú apa esetén 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 kisgyermek ingyenes iskolai étkeztetése.
- Válsághelyzetbe került családok egyszeri anyagi támogatása.
- Tehetség gondozás - 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 hétköznapokban felmerült nehézségeikben segít. Szolgáltatásainkat a családok igényeire építjük, melyeket szakmai tartalmakkal és segítő foglalkozásokkal, támogató programokkal színesítünk. A személyre szabott autizmus specifikus foglalkozások mellett tanácsadásokat, mentorálást, közösségi programokat és támogató szolgáltatásokat biztosítunk.

ÉN Márka és Stílus Nők Egymásért és a Jövő Generációért Egyesület

30/136-4503 | egyesulet@brandstyle.hu | www.brandstyle.hu

MIBEN SEGÍT?

Vállalkozás mentorálás, felépítés gyermek mellett női közösségben

Egységben az erő! Hiszünk benne, hogy könnyebb közösen, ezért hoztuk létre egyesületünket. Támogatjuk a kisgyermekes édesanyákat abban, hogy álmaikat megvalósítsák. Célunk olyan személyeknek is segíteni a céljaik elérésében, akik valamilyen okból nehezebb helyzetből indulnak, például kisgyermek mellől, vagy hátrányos helyzetből.



Nevelőszülőket keres az ÁGOTA Közösség

A nevelőszülői hivatás:

- otthoni munkavégzés
- főállásnak számító foglalkoztatási jogviszony
- társadalombiztosítási ellátás
- nyugdíjbiztosítási jogosultság
- más kereső tevékenység mellett is végezhető
- biztos jövedelem
- szakmai támogatás
- összetartó közösség

Jelentkezzen itt:

06-20/946-1005 vagy 06-20/921-4670

neveloszulo.jelentkezés@szentagota.hu

www.szentagota.hu



Önre is vár egy gyermek!

Magyarországon jelenleg mintegy 23 ezer olyan gyermek él, aki valamilyen okból elvesztette a saját családját.

A gyermekvédelmi gondoskodás rendszere ma már a nagylétszámú intézetek helyett szeretetteljes, elfogadó légkört igyekszik biztosítani azoknak a gyerekeknek, akik átélték ezt a traumát.

Ők a nevelőszülők, akik készek a saját otthonukba fogadni a családjukból kiemelt gyermekeket. A nevelőszülő átmeneti segítséget nyújt, hiszen a cél az, hogy a gondozott gyermekek sorsa megnyugtatóan rendeződjön.

Ami azt jelenti, hogy a gyermek vagy visszakerül vérszerinti családjába, vagy új családra lel, örökbefogadás révén.

[BŐVEBB INFORMÁCIÓ ITT](#)

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](#)

Boldog babázós éveket kívánunk!

A Pécsimami csapata