

# Haurdunaldia eta erditzeondua bizi eta partekatzeko tailerra

# 2025

Otsailaren 12tik  
Ekainaren 18ra  
Izena emateko epea:  
Urtarrilaren 13tik 31ra bitarte

# Haurdunaldia

Zer gertatzen da haurdunaldian izaten diren sentsazio emozional eta fisikoekin?

Zer gertatzen da amaren eta umekiaren arteko harreman diadikoarekin?

Amak sentitu egiten du, eta umekiak ere bai, eta hori guztia islatu egiten da, bai maila fisikoan, tentsio muskularren bidez, eta baita maila emozionalean eta aldartearen ere.

Zer gertatzen da amaren, umekiaren eta familia-guneko beste kideen arteko harremanarekin?

Zein da bidelagunaren egitekoa?

Haurdunaldian zehar ohikoa izaten da hainbat azterketa ginekologiko eta proba egitea, arrisku-haurdunaldiak detektatzeko, amaren eta umekiaren osasun fisikoan zerbait gaizki ote doan ikusteko, umekia nola garatzen ari den jakiteko, etab. Azken batean, haurdun dagoen pertsonaren kontrola eramatea da protokolo horren helburua, haurdunaldian zehar arazorik sortzen bada horiei aurre egiteko. Baina, haurdun dauden pertsonen eta beraien bidelagunen kezka nagusia beren haurra ongi jaioko ote den baldin bada ere, argi eduki behar da haurdun egotea ez dela gaixorik egotea.

# Erditzeondoa

Haurdunaldian fantasia zena, errealitate bihurtu denean, “hau ez nuen espero” moduko esaldiak, maiz sortzen dira ama askoren buruan. Horregatik, espero daitekeenaz eta ez daitekeenaz hitz egitea komeni da; aldarte gorabeheretz, nekeaz, edoskitzeaz, jaioberriaren beharrez eta baita gurasoen beharrez ere.

# Tailerraren helburuak

- Haurdunaldiaren, erditzearen eta erditzeondoko anatomiaren inguruko informazioa ematea.
- Haurdunaldiaren faseei eta umekiaren garapenari buruzko informazioa ematea.
- Haurdunaldian izaten diren ondoezak arintzeko eskura ditugun modu eta erremedioei buruzko informazioa ematea (digestio astunak, bihotzerrea, hanka handituak, kalanbreak, etab.)
- Haurdun dagoen emakumearen eta bidelagunaren benetako beharrak zein diren errekonozitzen eta adierazten hasteko tresnak ematea, pausu hauen arabera: sumatu, sentitu, adierazi eta partekatu.
- Haurdunaldi, erditze eta erditzeondoko prozesuaren gaineko hausnarketa egiteko gune bat eskaintzea, goxoagoa eta intimoagoa egiteko, mugimendu

askatasunez, eta segurtasun emozionaleko giro batean.

- Umekiarekiko loturari buruzko informazioa, eta lotura hori bai haurdunaldian bai eta jaio ondoren ere areagotzeko moduari buruzko informazioa ematea.

## Metodologia

- Gorputza bera, lan tresna gisa, eta Diafreoren metodoak proposatzen dituen ariketak (gorputz terapia integratiboa). Ariketa horiei esker, arnasketaren eta luzaketen bidez gorputzeko muskulu uzurtuak askatuko ditugu.
- Ikus-entzunezko eta irakurtzeko materialak, lantzen ditugun gaiei buruzkoak.
- Talde dinamikak, landu eta partekatu nahidugunguztia hitzez adierazten eta elkarrekin lantzen laguntzeko: informazioa, zalantzak, zailtasunak, pozak, beldurrak...
- Komunikazio ez bortitzeko metodoak.
- Erlaxatzeko eta bistaratzeko teknikak, espresio artistikokoak...

## Norentzat da?

- 2025ko otsailaren 10eko astean, gutxienez, 12 asteko egongo denarentzat eta horien bidelagunentzat.

## Tailerraren dinamizatzaileak:

- **Josune Martirena Sagastibeltza:** Psikologoa, psiko-gorputz orientazioko psikoterapeuta eta osasuna bizitzaren hasierako unetik prebenitzeko gaian espezializatua.
- **Marijo Artola Lizarazu:** Gorputzaren Osabide Integratzailea, Diafreo metodoa erabiliz. Arnasa, giharren luzaketa eta gorputzaren hizkuntza entzunez, malgutasunez eta barne espazioaz jabetuz lan egiten du.

### Datak:

otsailak 12, 19, 26; martxoak 5, 12, 19; apirilak 2, 9, 30; maiatzak 7, 14, 21; ekainak 4, 11, 18.

**Orduetgia:** 17:30-19:30

**Eguna:** asteazkena

**Lekua:** Kulturarteko Plaza Feminista

**Hizkuntza:** euskara

**Prezioa:** 35 euro

## **IZEN EMATEA:**

kulturartekoplazafeminista@hernani.eus

943-337017 edo

[www.hernani.eus](http://www.hernani.eus)

**Urtarrilaren 13tik 31ra bitarte**