

Haurdunaldia: bizitzea eta partekatzea

IZEN EMATEO:

Iraupena: 13 saio (30 euro)

Ordutegia: 18:00-20:00 (asteazkenetan)

Hizkuntza: Euskaraz
(ulertzea derrigorrezkoa)

Harremanetarako: berdintasuna@hernanieus

943 33 70 17



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 emakumearen kontrola eramatea da protokolo horren helburua, haurdunaldian zehar arazorik sortzen bada haiei aurre egiteko. Baina, haurdun dauden emakumeen eta beraien bikoteen kezka nagusia beren seme-alaba ongi jaioko ote den baldin bada ere, argi eduki behar den gauza da haurdun egotea ez dela gaixorik egotea.

Baina... Zer gertatzen da haurdunaldian izaten diren sentazio 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 bikotearen egitekoa?

Tailerraren helburuak:

- Goian aipatutako galderak erantzutea, eta baita sortu litezkeen beste galdera batzuk ere.
- Haurdunaldiaren eta erditzearen anatomiari buruzko informazioa ematea.
- Haurdunaldiaren faseei eta umekiaren garapenari buruzko informazioa ematea.
- Haurdunaldian izaten diren molestiak arintzeko eskura ditugun modu eta erremedioei buruzko informazioa ematea (digestio astunak, bihotzerrea, hanka handituak, kalanbreak, etab.)
- Haurdun dagoen emakumearen eta bikotearen benetako beharrak zein diren errekonozitzen eta adierazten hasteko tresnak ematea, pausu hauen arabera: sumatu, sentitu, adierazi eta partekatu.
- Haurdunaldi eta erditze prozesuaren inguruko 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 jaioko 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 nahi dugun guztia hitzez adierazten eta elkarrekin lantzen laguntzeko: informazioa, zalantzak, zailtasunak, pozak, beldurrak...
- Komunikazio ez bortitzeko metodoak.
- Erlaxatzeko eta bistaratzeko teknikak, espresio artistikokoak...

Xehetasunak:

Iraupena: otsailaren 7tik maiatzaren 23ra.

Egutegia: otsailak 7, 14, 21. Martxoak 7, 14, 21. Apirilak 11, 18, 25. Maiatzak 2, 9, 16, 23.

Ordutegia: 18:00-20:00

Lekua: Biteri Kultur Etxea

Parte-hartzaileak: gutxienez 12 asteko haurdun dauden emakumeak eta haien bikote edo laguntzaileak. Saio batzuetan bakarrik haurdun dauden emakumeek hartuko dute parte, beste batzuetan haien bikote edo laguntzaileek eta beste batzuetan denak elkarrekin.

Tailerraren zuzendari eta koordinatzaileak:

- **Josune Martirena Sagastibeltza:** Psikologoa, psiko-gorputz orientazioko psikoterapeuta eta osasuna bizitzaren hasierako unetik prebenitzeko gaian espezializatua.
- **Marijo Artola Lizarazu:** diafreo terapeuta, integratioko gorputz terapietan, jarreraren berrezketan eta medikuntza alternatiboetan espezializatua.

Hizkuntza: tailerra euskaraz izango da.

Izen ematea:

Epea: otsailak 2

Prezioa: 30 euro

Harremanetarako: berdintasuna@hernani.eus

Telefono zenbakia: 943-337017

Lekua: Plaza Feminista (Aristizabal, 7, behe)