

Projekt MAMMA MIA! BEDE MAMA!

Od 1 lipca 2025 r. **zapraszamy MIESZKANKI Rzeszowa - kobiety w ciąży** do Projektu pn. **Mamma Mia Będę Mamą!** organizowanego przez MOPS oraz OIPIP w Rzeszowie. Dla każdej uczestniczki sesja „brzuszkowa” – gratis!

Zapisz się już dziś!

Pobierz formularz zgłoszeniowy ze stron tych organizacji (www.mopsrzeszow.pl / www.oipip.rzeszow.pl) i dostarcz w zaklejonej kopercie do siedzib : Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych z siedzibą w Rzeszowie , ul. Rymanowska 3, 35-083 Rzeszów **lub** do Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Rzeszowie, Kancelaria Ogólna, ul Jagiellońska 26, 35-959 Rzeszów.

Decyduje kolejność zgłoszeń !!!

Informacje o projekcie

Projekt edukacyjny MAMMA MIA! BEDE MAMA!

Jest realizowany w partnerstwie przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Rzeszowie oraz Okręgowa Izba Pielęgniarek i Położnych w Rzeszowie, został objęty Patronatem Prezydenta Miasta Rzeszowa!

Uczestniczki projektu uzyskają praktyczną i merytoryczną wiedzę, którą wykorzystają podczas ciąży, w połogu oraz w dalszych etapach rozwoju dziecka w rodzinie. Projekt zakłada zwiększenie wiedzy i kompetencji przyszłych rodziców poprzez :

- warsztaty grupowe stacjonarne i treningi,
- wykłady **on-line**, które można obejrzeć nie wychodząc z domu,
- spotkania edukacyjne przy filiżance herbaty z kobietami w ciąży w celu wymiany spostrzeżeń i doświadczeń a także poczucia przynależności do grupy która przeżywa podobną sytuację życiową – wsparcie w kręgu kobiet w towarzystwie psychologa, oraz pracownika zespołu ds. przeciwdziałania przemocy domowej, które ma na celu

wczesne rozpoznanie sytuacji kryzysowej i zaradzeniu jej, oraz wskazanie gdzie szukać pomocy w sytuacji kryzysowej,

- pozyskanie wiedzy na temat budowania dobrych relacji w rodzinie i tworzenia prawidłowych warunków dla rozwoju dziecka w domu wolnym od zjawiska przemocy domowej.

Uczestniczki projektu wezmą udział w:

- 3 warsztatach stacjonarnych,
- 3 treningach stacjonarnych,
- 3 wykłady on- line,
- 5 spotkaniach kręgu kobiet, z pracownikiem zespołu ds. przeciwdziałania przemocy domowej i psychologiem
- Oraz w sesji fotograficznej dla każdej przyszłej mamy z profesjonalnym fotografem tzw. „brzuszkowa”.

Szukacie odpowiedzi na nurtujące pytania ... to w **NASZYM PROJEKCIE** otrzymacie rzetelną wiedzę przekazaną przez **wykwalfikowanych profesjonalistów** z którymi można będzie porozmawiać na każdy temat.

Co jest normą po porodzie, a co nie? Czyli kiedy wybrać się do fizjoterapeuty uroginekologicznego?

- Jak się odżywiać aby dziecko było zdrowe i aby po ciąży czuć się dobrze we własnym ciele ?

-Dzień porodu – jak się do niego przygotować ?

Jaka jest rola osoby towarzyszącej w trakcie ciąży i porodu?

I wiele innych zagadnień które towarzyszą przyszłym mamom w ich świadomym rodzicielstwie.

Zachęcamy również do uczestnictwa w treningach , tj. :

I trening - Doradca Laktacyjny, specjalista w dziedzinie pielęgniarstwa położniczego

II– pielęgniarka środowiskowa/ ratownik medyczny – pierwsza pomoc dla bobasa/ szczepienia

III trening – doradca chustonoszenia. Noszenie w chuście - jak to robić bezpiecznie?

Mamy w planie również trzy warsztaty on- line

1. Lekarz ginekolog -Położna- Nowoczesne metody diagnostyki prenatalnej - co każda przyszła mama powinna wiedzieć
2. Lekarz ginekolog –Położna - Co można a czego nie można będąc w ciąży
3. Położna - Karmienie piersią - żywieniowa moc matczynej miłości. Odkryj dobroczynne korzyści dla dziecka i matki.

Ważnym elementem wsparcia uczestniczek są spotkania edukacyjne przy filiżance herbaty z kobietami w ciąży w celu wymiany spostrzeżeń i doświadczeń a także poczucia przynależności do grupy która przeżywa podobną sytuację życiową – **wsparcie w kręgu kobiet** w towarzystwie psychologa, oraz pracownika zespołu ds. przeciwdziałania przemocy domowej, które ma na celu wczesne rozpoznanie sytuacji kryzysowej i zaradzeniu jej, oraz wskazanie gdzie szukać pomocy w sytuacji kryzysowej, pozyskanie wiedzy na temat budowania dobrych relacji w rodzinie i tworzenia prawidłowych warunków dla rozwoju dziecka w domu wolnym od zjawiska przemocy domowej.

Ten moment życia kobiet jest bardzo ważny dlatego każda przyszła mama otrzyma **VOUCHER** na Sesję fotograficzną zwana ciążową w Studio FOTO.

Chcemy dzielić z Wami radość , przyjdźcie i stwórzmy razem coś wyjątkowego.