

## ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

### Νέα σειρά σεμιναρίων για μέλλουσες μητέρες από τα Public

**Το πρώτο σεμινάριο θα πραγματοποιηθεί στις 11 Μαρτίου με θέμα «Η ψυχολογία της εγκύου»**

Πολλές μέλλουσες μητέρες έχουν ανάγκη από χρήσιμες και αξιόπιστες πληροφορίες, καθώς και τη σχετική υποστήριξη πριν τον τοκετό, ώστε να προετοιμαστούν για τη σημαντικότερη στιγμή της ζωής τους. Τα Public [www.public.gr](http://www.public.gr) / [blog.public.gr](http://blog.public.gr) βρίσκονται δίπλα στις **μέλλουσες μαμάδες** διοργανώνοντας **σεμινάρια με σκοπό να «απαντήσουν» με σύγχρονο τρόπο σε κλασσικά ερωτήματα που προκύπτουν όταν οι γυναίκες αλλάζουν ρόλους** (γυναίκα, σύντροφος, μαμά). Τα σεμινάρια που ξεκινούν το Μάρτιο και ολοκληρώνονται το Μάιο, διοργανώνονται σε συνεργασία με εκδοτικούς οίκους και θα πραγματοποιούνται **κάθε δεύτερη Πέμπτη του μήνα στις 12:00 στην αίθουσα εκδηλώσεων του Public Συντάγματος.**

**Τα σεμινάρια θα πλαισιώνουν ειδικοί επιστήμονες** (γυναικολόγοι, παιδίατροι, μαίες, ψυχολόγοι, διατροφολόγοι) οι οποίοι **θα απαντούν σε απορίες που αφορούν όλο το διάστημα, πριν κατά τη διάρκεια και μετά την εγκυμοσύνη.** Θα προτείνουν λύσεις σε θέματα όπως η επιλόχεια κατάθλιψη, η διατροφή της θηλάζουσας μητέρας, η προετοιμασία του πρώτου παιδιού για την υποδοχή του μωρού, η επαναφορά του σώματος μετά την εγκυμοσύνη, κλπ.

Ο πρώτος κύκλος σεμιναρίων ξεκινάει στις 11 Μαρτίου με θέμα «Η ψυχολογία της εγκύου» σε συνεργασία με τις εκδόσεις ΜΙΝΩΑΣ και το βιβλίο «Κορίτσια θα γίνω Μάνα!» της Χριστίνας Κοπανά (1η έκδοση: Φεβρουάριος 2014). Η συγγραφέας θα παρουσιάσει τα βασικά ψυχολογικά ζητήματα που απασχολούν μία έγκυο και θα μοιραστεί με το κοινό τις προσωπικές της εμπειρίες.

#### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΩΝ ΜΑΡΤΙΟΥ – ΑΠΡΙΛΙΟΥ:

**11 Μαρτίου 2014 «Η ψυχολογία της εγκύου»:** Παρουσίαση με χιούμορ από τη συγγραφέα των βασικών ψυχολογικών θεμάτων που απασχολούν μία έγκυο, συζήτηση με το κοινό, σε «χαλαρή μορφή ομαδικής ψυχανάλυσης»

**18 Μαρτίου 2014: «Πρωινή αδιαθεσία και άλλοι μύθοι της εγκυμοσύνης»:** Παρουσίαση και συζήτηση από τη συγγραφέα όλων των «κλισέ» της εγκυμοσύνης που τελικά δεν έχουν εφαρμογή σε όλες με τον ίδιο τρόπο π.χ. αδιαθεσία και τάση προς έμετο το απόγευμα και όχι το πρωί – **πιθανή παρουσία γυναικολόγου)**

# Public

**1 Απριλίου 2014: «Τοκετός και Θηλασμός»:** Δύο μεγάλες και σημαντικές ενότητες που θα αναλυθούν με την παρουσία της ειδικής σύμβουλου θηλασμού, **κας ΧΧΧΧΧ ΧΧΧΧΧ** και πιθανότατα μίας μαίας – πάντα με το ύφος του βιβλίου, χωρίς αυστηρά «επιστημονική» γλώσσα

**15 Απριλίου 2014: «Οι πρώτες μέρες: Μην κάνεις τα ίδια λάθη!»:** Η Χριστίνα Κοπανά και μία ομάδα γυναικών που έγιναν πρόσφατα μαμάδες μοιράζονται μυστικά για το πρώτο διάστημα, από το πρόγραμμα του νεογέννητου έως τον ρόλο και τη βοήθεια των γιαγιάδων.

## **Λίγα λόγια για τη συγγραφέα:**

*Η Χριστίνα Κοπανά γεννήθηκε το 1973 και έχει σπουδάσει Επικοινωνία και Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης στο Πανεπιστήμιο Αθηνών.*

*Έχει δουλέψει ως συντάκτρια σε περιοδικά lifestyle, μουσικής, αυτοκινήτου και μαγειρικής, διορθώτρια σε εφημερίδες, επιμελήτρια σε εκδοτικό οίκο, μέχρι να την κερδίσει η διαφήμιση.*

*Είναι δημιουργός της ΑΜΚΟ [www.givethekid.gr](http://www.givethekid.gr), το οποίο θεωρεί ένα από τα μεγαλύτερα δώρα στη ζωή της, και του [www.projectmamamila.gr](http://www.projectmamamila.gr), το 1ο συνέδριο μαμάδων bloggers που έγινε στην Ελλάδα. Γράφει κάθε μήνα στο free press για γονείς «Ταλκ». Το Κορίτσια, θα γίνω μάνα! είναι το πρώτο της συγγραφικό δημιούργημα.*

## **Λίγα λόγια για το βιβλίο «Κορίτσια, θα γίνω μάνα!»:**

*Η εγκυμοσύνη, ο τοκετός και η άφιξη ενός μωρού μέσα από ένα προσωπικό ημερολόγιο με χιούμορ, ειλικρίνεια, πάθος και μικρές συμβουλές!*

*Η Χριστίνα Κοπανά μοιράζεται τις εμπειρίες της από τη στιγμή που πρωτοείδε το θετικό τεστ εγκυμοσύνης μέχρι τη γέννηση του μωρού της και τους πρώτους μήνες της ζωής του: οι ναυτίες, η πρώτη «κλοτσιά», οι υπέρηχοι, οι ιατρικές εξετάσεις, οι επισκέψεις στον γιατρό, η διατροφή, το άγχος να πάνε όλα καλά, τα συναισθήματα, η σχέση με τον σύντροφό μας, ο τοκετός, ο θηλασμός, οι πρώτες μέρες στο σπίτι, η ζωή μετά.*

*Όλα όσα πρέπει να ξέρει μία έγκυος γυναίκα περιλαμβάνονται σε αυτό το βιβλίο, δοσμένα με χιούμορ και αμεσότητα αλλά και με μικρές και δοκιμασμένες συμβουλές, όπως ακριβώς τις μοιράζονται οι γυναίκες μεταξύ τους.*