



PEREKESKUSES:

(sissepääs sünnitusmaja taga)

- * Rasedate jooga, palli- ja vesivõimlemine
- * Titade ja väikelaste võimlemis- ja muusikatunnid
- * Alla 7 kg tita vanniujutus
- * Titade ja väikelaste ujutustunnid basseinis
- * Individuaal- või peresuplus treeneri juhendusel
- * Vaba suplus ilma treenerita
- * Imikute massaaž
- * Täiskasvanute veealune duššmassaaž
- * Jututoad koos titaga: lapse toitmise, hooldamise ja arengu teemadel

Perekeskuse teenuste hinnad,
ajakava ja registreerumine
www.synnitusmaja.ee

Perekeskuse administraator 666 5588
(E-R 9.00-20.00)

elevit[®]
PRONATAL

(vitamiinid A, B1, B2, B6, B12, C, D3, E, kaltsiumpantotenaat, biotiin, nikotiinamiid, foolhape, Ca, Fe, Mg, Mn, Cu, P, Zn)

Rasedus- või imetamisaege vitamiinide ja mineraalainete puuduse profülaktikaks või raviks.

Soovitatakse võtta üks kuu enne rasedumist (või raseduse planeerimise ajal), kogu raseduse kestel ning rinnaga toitmise ajal.

1 tablett sisaldab:

12 vitamiini	
Vitamiin A	3600 RÜ
Vitamiin B1	1,55 mg
Vitamiin B2	1,8 mg
Vitamiin B6	2,6 mg
Vitamiin B12	4,0 µg
Vitamiin C	100,0 mg
Vitamiin D3	500 RÜ
Vitamiin E	15 RÜ
Kaltsiumpantotenaat	10,0 mg
Biotiin	0,2 mg
Nikotiinamiid	19,0 mg
Foolhape	0,8 mg
7 mineraalainet ja mikroelementi:	
Kaltsium	125,0 mg
Raud	60,0 mg
Magneesium	100,0 mg
Mangaan	1,0 mg
Vask	1,0 mg
Fosfor	125,0 mg
Tsink	7,5 mg



Siin on kõik vitamiinid, mineraalained ja mikroelemendid, mis aitavad su last ja sind. Käsimüügiravim. Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimise korral või ravimi kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.

Bayer OÜ Lõotsa 2 11415 Tallinn, tel. 655 8565



PELGULINNA SÜNNITUSMAJA PEREKOOL

Sõle 23 naistenõuandlas
1. märts – 30. juuni 2017

PELGULINNA SÜNNITUSMAJAGA TUTVUMINE

6, 9, 16, 30. märts * 18, 20, 24, 28. aprill
15, 18, 31. mai * 5, 8, 15, 16. juuni
naistenõuandla 2. korruse saalis

kell 17.30

TASUTA



Rohkelt infot, pilte ja film
www.synnitusmaja.ee

LEE.MKT.02.2016.0490

NAISE ÕIGUSED JA SEADUSANDLUS

- * Raseda õigused seotult tööga
- * Sünnituspuhkus ja sünnitushüvitise arvutamine
- * Lapse sünni registreerimine ja erinevad peretoetuste liigid
- * Last puudutav seadusandlus

27. märts * 17. aprill * 22. mai * 19. juuni kell 15.00
naistenõuandla 2. korruse saal, sotsiaaltöötaja MARITA ILMOJA

RASEDATE JA IMETAVATE EMAD TOITUMINE

- * Mineraalidest, vitamiinidest, millal neid võiks lisaks võtta
- * Tervisliku toitumise põhimõtted läbi toidurühmade tutvustuse
- * Kuidas tervislikult toitu valmistada endale, lapsele, perele
- * Mida silmas pidades raseda ja imetava ema toiduvalikus
- * Rasedusvaevuste leevendamine toiduga

31. märts * 21. aprill * 26. mai * 30. juuni kell 15.00
naistenõuandla 2. korruse saal, toitumisnõustaja KÜLLI HOLSTING

SÜNNITUSJÄRGNE MEELEOLUMUUTUS

Sünnitusjärgselt võib vahel tunduda, et asjad kasvavad üle pea, et oleme ummikus, tunneme jõuetust, mis võib viia masenduseni. Kardame tunnetest rääkida. Samas võivad need tunded viia sünnitusjärgse depressioonini. Püüame loengus koos leida võimalusi taastamiseks elurõõmu ja teotahet sel imelisel perioodil. Teeme juttu:

- * Mis mõjutab naise psüühikat - nii raseduse aegselt kui sünnitusjärgselt
- * Miks on emadel sünnitusjärgselt oht läbipõleda
- * Kuidas ära tunda ja ennast aidata sünnitusjärgse meeleolumuutuse korral

28. märts * 25. aprill * 30. mai * 27. juuni kell 17.00
naistenõuandla 2. korruse saal, psühholoog ADA ALLIKSOO

SÜNNITUS

- * Sünnituseelsed tundemärgid
- * Millal tulla sünnitusmajja ja mida kaasa võtta
- * Emakakaela avanemisest, lapse sündimisest, film sünnitusest
- * Looeteveest, platsentast, sünnitusasenditest

6, 16. märts * 24, 28. aprill * 15, 31. mai * 5, 16. juuni kell 15.30
13. märts * 12. aprill * 29. mai * 26. juuni kell 17.00
naistenõuandla 2. korruse saal, ämmaemand KÄRT PIELBERG, MONIKA PÄRNAMETS

ERIOLUKORRAD SÜNNITUSEL

- * Selgitame ämmaemanda ja arsti toiminguid sünnituse ajal
- * Sünnitusplaan, sünnituse esilekutsumine
- * Looetevee südametegevuse erinevad monitooringud, lootevee avamine
- * Mitmikud
- * Keiserlõige

30. märts * 20. aprill * 18. mai * 15. juuni kell 15.30
naistenõuandla 2. korruse saal, ämmaemand LIIS JÖGIS

VESISÜNNITUS

- * Eelised emale ja lapsele
- * Sünnitusasendid vees, film vettesünnitusest
- * Tugiisiku abi vesisünnitusel

1, 13, märts * 6. aprill * 11, 29. mai * 26, 28. juuni kell 15.00
naistenõuandla 2. korruse saal, ämmaemand KÄRT PIELBERG või VIUU KARRO

SÜNNITUSVAEVUSTE LEEVENDAMINE

- * Kuidas tuhudega ise toime tulla ja milliseid abivahendeid kasutada
- * Medikamendid valu leevendajana sünnitusabis
- * Film epiduraalanalgeesiaga tuimestusest
- * Keiserlõikel kasutatavad tuimestused

9. märts * 18. aprill * 8. juuni kell 15.30
1. märts * 6. aprill * 11. mai * 28. juuni kell 17.00
naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand VIUU KARRO

TUGIISIKU ABI SÜNNITUSEL

- * Millist abi saab anda tugiisik sünnitajale
- * Õpime selgeks sünnituse ajal kasutatava hingamise
- * Praktiseerime tuhusid leevendavat massaaži ja vaatame filmi tugiisikust (riietuge mugavalt, et saaksite kaasa teha harjutusi)

8. märts * 19. aprill * 10. mai * 7. juuni kell 16.00
13, 15, 29. märts * 3, 24, 26. aprill * 2, 8, 3, 31. mai * 5, 26, 30. juuni kell 17.00
naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand VIUU KARRO, MONIKA PÄRNAMETS, ELINA PIIRIMÄE

TUHUDEAEGNE HINGAMINE JA LÕDVESTUMINE

- * Hingamine ja lõdvestumine sünnituse erinevates etappides läbi praktiliste harjutuste
- * Katsetame erinevaid hingamise viise ja harjutame lõdvestumist
- * Analüüsime läbi filmi, kuidas sünnitaja ise end sünnitusel oskas aidata

7, 14, 21. märts * 4, 11, 25. aprill * 9, 16, 23. mai * 6, 13, 20. juuni kell 14.00
naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand MEELIKE REIMER

KORDUVSÜNNITUSEKS VALMISTUMINE

Loeng-vestlusring sünnituskogemustega naistele

- * Mis toimub korduvsünnituse puhul teisiti
- * Sünnituseelsed tundemärgid, haiglasse tulek, sünnituse kestus
- * Emaka taastumine, kokkutõmbed
- * Eelmise sünnitusega seotud mured-rõõmud

20. märts * 17. aprill * 22. mai * 19. juuni kell 14.30
naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand LIIS RAAG

SÜNNITUSJÄRGNE AEG

- * Sünnitusmaja toimingud
- * Taastumine, tunded, toitumine, vaevuste leevendamine
- * Seks ja rasestumisvastased vahendid
- * Teeme vaagnapõhjalihaste harjutusi

15. märts * 19. aprill * 10. mai * 14. juuni kell 15.00
naistenõuandla 2. korruse saal, ämmaemand KRISTA PALTMMANN

BEEBI SÜNNITUSMAJAS

- * Vastsündinu kohanemine esimestel päevadel, mida lastearst jälgib
- * Imiku gaasivaludest
- * Sünnitusmaja vaktsineerimisest ja uuringutest
- * Mida lapsevanem peaks jälgima kodus

14. märts * 18. aprill * 16. mai * 13. juuni kell 15.00
naistenõuandla 2. korruse saal, lastearst MERLE AREDA

RINNAPIIM JA IMETAMINE

- * Harjutame imetamise õigeid asendeid ja võtteid, vaatame imetamisfilmi
- * Mida saab ise teha, et rinnapiima jätkuks kaua
- * Kuidas end aidata valusate nibude, piimapaisu, rinnapõletiku korral

6. märts * 3. aprill * 8. mai * 5. juuni kell 14.30
29. märts * 26. aprill * 24. mai * 28. juuni kell 15.00
naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand LIIS RAAG või KRISTA PALTMMANN

LAPSE HOIDMINE JA HOOLDAMINE

- * Mida laps näeb, kuuleb, haistab
- * Igapäevane hooldus, hoidmine
- * Lapse uni, nutuga toimetulek
- * Suhtlemine lapsega ja tema arengu toetamine

7, 14, 21. märts * 4, 25. aprill * 9, 16, 23. mai * 6, 13, 20. juuni kell 16.00
naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand MERIT TAMMELA

LOENG PERELE 6 €

6 erineva loengu sooduskaart 30 €
Üksi kuulama tulles loeng samuti 6 €

Tasuda naistenõuandla registratuuri.

Loengud toimuvad naistenõuandla 1. või 2. korruse saalis.

Kõikidele loengutele vajalik registreerumine:
www.synnitusmaja.ee Perekeskuse lingilt.

Iga kuu 20.-ndal kuupäeval kell 20.00 saab registreeruda järgmise kuu loengutele.

Võimalus tellida ingliskeelseid eraloenguid:
perekool@synnitusmaja.ee