



Pildistasid Aili Kütt ja Vilo Karro

PEREKESKUSES:

(sissepääs sünnitusmaja taga)

- * Rasedate jooga, palli- ja vesivõimlemine
- * Titade ja väikelaste võimlemis- ja muusikatunnid
- * Kuni 6 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®

Breastfeeding

elevit® Breastfeeding on emale ja lapsele vajalikke vitamiine, mineraalaineid ja DHA-d (oomega-3 rasvhape) sisaldav komplekspreparaat imetamise perioodiks

1
KAPSEL
PÄEVAS



- DHA soodustab rinnaga toiditava imiku AJU ja SILMADE normaalset arengut*
- C-vitamiin ja tsink toetavad IMMUUNSÜSTEEMI normaalset talitlust
- Vitamiinid B₂, B₃, B₆, B₁₂ ja raud aitavad vähendada VÄSIMUST ja KURNATUST
- Kaltsium ja D-vitamiin aitavad kaasa LUUDE normaalse tugevuse säilitamisele

* Kasulik toime saavutatakse siis, kui iga päev tarvitakse 200 mg DHA-d lisaks täiskasvanule soovitatavale oomega-3 rasvhapete päevasele kogusele, mis on 250 mg DHA-d ja EPA-d.

Toidulisand. Toidulisandit ei kasutata mitmekesise ja tasakaalustatud toitumise asendajana. Toidulisand ei asenda tervislikku eluviisi. Mitte ületada päevaseks tarbimiseks soovitatavat kogust. Esindaja Eestis: Bayer OÜ, Lõotsa 2, Tallinn 11415, tel:+372 655 8565



PELGULINNA SÜNNITUSMAJA PEREKOOL

Sõle 23, naistenõuandlas
1. juuli – 30. oktoober 2018

PELGULINNA SÜNNITUSMAJAGA TUTVUMINE

9, 17, 23. juuli * 6, 22. august
3, 10, 18. september * 8, 16, 29. oktoober
naistenõuandla 2. korruse saalis + ekskursioon sünnitusmajas

kell 17.30
kell 17.30
TASUTA



Rohkelt infot, pilte ja film
www.synnitusmaja.ee

LEEMKT10.2017.0668

NAISE ÕIGUSED JA SEADUSANDLUS

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

30. juuli * 24. september * 22. oktoober 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

13. juuli * 31. august * 21. september * 26. oktoober kell 14.00

naistenõuandla 2. korruse saal, toitumisnõustaja KÜLLI HOLSTING

SÜNNITUS

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

9. 17. juuli * 6. august * 3. 18. september * 8. 16. oktoober kell 15.30

3. 16. juuli * 15. 28. august * 13. 17. september * 15. 24. oktoober kell 17.00

naistenõuandla 2. korruse saal, ämmaemand KÄRT PIELBERG, MERIT TAMMELA

ERIOLOUKORRAD SÜNNITUSEL

- * Selgitame ämmaemanda ja arsti toiminguid sünnituse ajal
- * Sünnitusplaan sünnituse esilekutsumiseks
- * Loote südametegevuse erinevad monitooringud, lootevee avamine
- * Mitmikud, keiserlõige

9. august * 6. september * 4. oktoober kell 16.00

naistenõuandla 2. korruse saal, ämmaemand LIIS JÕGIS

VESISÜNNITUS

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

16. juuli * 28. august * 17. september * 15. oktoober kell 15.00

naistenõuandla 2. korruse saal, ämmaemand KÄRT PIELBERG

SÜNNITUSVAEVUSTE LEEVENDAMINE

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

26. juuli * 1. august * 18. september * 3. oktoober kell 15.00

12. juuli * 23. august * 13. september * 10. oktoober kell 15.30

naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand ELINA PIIRIMÄE, KATRE TIIDO

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)

2, 4, 13, 23, 25, 30. juuli * 13, 14, 17, 15, 22, 29. august kell 17.00

3, 10, 17, 24, 26. september * 1, 3, 8, 15, 19. oktoober kell 17.00

naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand KRISTA PALTMANN, KAIRI KIVASTE, KRISTI PENTJÄRV, KRISTINA KRIVATS-ARBA

TUHUDEAEGNE HINGAMINE JA LÕDVESTUMINE

- * Positiivne häälestus, kuidas sünnitusvaluga koostööd teha
- * Harjutame erinevaid hingamise viise ja lõdvestumist
- * Analüüsime läbi filmi sünnitusega toimetuleku oskusi

3, 5. juuli * 14, 21, 28. august kell 14.00

4, 11, 25. september * 2, 9, 30. oktoober 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, kestus
- * Emaka kokkutõmbed, taastumine
- * Eelmise sünnitusega seotud mured-rõõmud

16. juuli kell 16.30

27. august kell 14.30

26. september * 17. oktoober kell 12.30

naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand LIIS RAAG

SÜNNITUSPLAAN EHK SOOVID SÜNNITUSEL

- * Miks võiks koostada sünnitusplaani ja mõelda sünnitusest
- * Sünnitusplaani ehk soovid sünnitusele teemade tutvustus

18. august * 2. august * 12. september * 10. oktoober kell 15.00

naistenõuandla 2. korruse saal, ämmaemand ELINA PIIRIMÄE

SÜNNITUSJÄRGNE AEG

- * Sünnitusmaja toimingud
- * Taastumine, tunded, toitumine, vaevuste leevendamine
- * Seks ja rasestumisvastased vahendid
- * Kuidas vaagnapõhjallihaseid treenida

5, 23. juuli * 16, 22. august * 10, 20. september * 3, 29. oktoober kell 15.30

naistenõuandla 2. korruse saal, ämmaemand KRISTA PALTMANN, KATRE TIIDO

BEEBI SÜNNITUSMAJAS

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

31. juuli * 11. september * 9. oktoober 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

16. juuli * 13. august kell 14.30

2, 9. juuli * 2, 15. august * 3, 24. september * 1, 8. oktoober kell 15.00

19. september * 10. oktoober kell 12.30

naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand LIIS RAAG, KRISTA PALTMANN, KADRI MADAR

LAPSE HOIDMINE JA HOOLDAMINE

- * Apgari hinne. Nahk-naha kontakt
- * Igapäevane hooldus, hoidmine
- * Vannitamine, riietamine, õues käimine

3, 10, 24. juuli * 28, 30. august kell 16.00

4, 11, 25. september * 2, 9, 30. oktoober kell 16.00

naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand MERIT TAMMELA

LAPSE KOHANEMINE JA KANDMINE

- * Ema ja lapse sünnijärgne kohanemine
- * Nutu põhjused ja sellega toimetulek. Turvalisus
- * Lapse erinevad kandmisviisid erinevas vanuses

18. juuli * 6. august * 6. september * 4. oktoober kell 16.00

naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand KADRI MADAR

ESMAABI IMIKULE JA VÄIKELAPSELE

- * Mida teha, kui tita on kukkunud, põletanud, verejooks
- * Toidu või eseme hingamisteedesse tõmbamine
- * Õpime kunstliku hingamise tegemist

9. august * 6. september * 4. oktoober kell 14.00

naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand LIIS JÕGIS

SÜNNITUSJÄRGNE MEELEOLUMUUTUS

- * Mis mõjutab naise psüühikat raseduse ajal ja sünnitusejärgset
- * Miks on emadel sünnitusejärgsel oht läbi põleda
- * Kuidas ära tunda meeleolumuutus ja ennast aidata

24. juuli * 21. august * 4. september kell 16.00

naistenõuandla 2. korruse saal, psühholoog ADA ALLIKSOO

LOENG PERELE 7 €

6 erineva loengu sooduskaart 36 €
Üksi kuulama tulles loeng samuti 7 €

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