



Pildistas Viiro Kairro

## PEREKESKUSES:

(sissepääs sünnitusmaja taga)

- \* Rasedate jooga, palli- ja vesivõimlemine
- \* Rasedatele veealune duššmassaaž
- \* Imikute massaaž
- \* Vanniujutus kuni 6 kg titadele
- \* Võimlemistunnid 1 elukuust kuni 2 aastani
- \* Muusikatunnid 3 elukuust kuni 2 aastani
- \* Basseinis ujutustunnid 2 elukuust kuni 2 aastani
- \* Individuaal- või peresuplus treeneri juhendusel
- \* Vaba suplus ilma treenerita
- \* Loengud: esmaabiloengud ja erinevad teemad

Perekeskuse teenuste hinnad,  
ajakava ja registreerumine  
[www.synnitusmaja.ee](http://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 toidetava imiku AJU ja SILMADE normaalset arengut\*
- C-vitamiin ja tsink toetavad IMMUUNSÜSTEEMI normaalset talitlust
- Vitamiinid B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> 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, Löötsa 2, Tallinn 11415, tel:+372 655 8565



# PELGULINNA SÜNNITUSMAJA PEREKOOL

Sõle 23, naistenõuandlas  
1. märts – 30. juuni 2019

## PELGULINNA SÜNNITUSMAJAGA TUTVUMINE

11, 12, 13. märts \* 8, 16, 17. aprill

kell 17.30

6, 15, 21. mai \* 5, 10, 11. juuni

kell 17.30

naistenõuandla 2. korruse saalis + ekskursioon sünnitusmajas

TASUTA



Rohkelt infot, pilte ja film  
[www.synnitusmaja.ee](http://www.synnitusmaja.ee)

## NAISE ÕIGUSED JA SEADUSANDLUS

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

18. märts \* 29. aprill \* 27. mai \* 3. 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

29. märts \* 12. aprill \* 31. mai \* 28. juuni 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

11, 12. märts \* 8, 16. aprill \* 6, 21. mai \* 10, 11. juuni kell 15.30

18, 25. märts \* 22, 29. aprill \* 20, 27. mai \* 3, 17. juuni kell 17.00

naistenõuandla 2. korruse saal, ä/e KÄRT PIELBERG, MERIT TAMMELA, KRISTI PENTJÄRV

## ERIOLOKORRAD SÜNNITUSEL

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

21. märts \* 25. aprill \* 30. mai \* 20. juuni kell 14.00

naistenõuandla 2. korruse saal, ämmaemand LIIS JÖGIS

## VESISÜNNITUS

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

25. märts \* 22. aprill \* 20. mai \* 17. juuni 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
- \* Keiserlõikel kasutatavad tuimestused

4, 11. märts \* 1, 8. aprill \* 6, 13. mai \* 12, 17. juuni kell 15.00

naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand KRISTI PENTJÄRV

## TUGIISIKU ABI SÜNNITUSEL

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

4, 11, 13, 20, 27. märts \* 1, 3, 8, 10, 17. aprill kell 17.00

6, 9, 13, 22, 29. mai \* 5, 12, 17, 27. juuni kell 17.00

naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand 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

5, 19, 26. märts \* 2, 9, 30. aprill kell 14.00

7, 14, 28. mai \* 4, 18, 25. juuni kell 14.00

naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand MEELIKE REIMER

## KORDUVSÜNNITUSEKS VALMISTUMINE

- \* Vestlusring korduvsünnitajatele, kelle jaoks oodatav sünnitus ei ole esimene. Värskendame teadmisi sünnitusest läbi osalejate kogemuste ja küsimuste.
- \* Siin saad jagada kogemusi eelmissünnitustest ja rääkida selgeks segaseks jäänud kohad – et saaksite sünnitada teadlikuma ja muretumana.

12. märts \* 16. aprill \* 21. mai \* 11. juuni kell 14.30

naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand LIIS RAAG

## SÜNNITUSPLAAN ehk SOOVID SÜNNITUSEL

- \* Räägime valikutest ja soovidest sünnitusele.
- \* Arutleme, kas sünnitada saab plaani järgi ja kuidas kirjutada sellist sünnitusplaani, millest on kasu sünnitajale ja tema abistajale.

4. märts \* 1. aprill \* 13. mai \* 4. juuni kell 14.30

naistenõuandla 2. korruse saal, ämmaemand LIIS RAAG

## SÜNNITUSJÄRGNE AEG

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

20. märts \* 10. aprill \* 9. mai \* 27. juuni kell 15.00

naistenõuandla 2. korruse saal, ämmaemand KRISTINA KRIVATS-ARBA

## BEEBI SÜNNITUSMAJAS

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

19. märts \* 9. aprill \* 7. mai \* 18. 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

12. märts \* 16. aprill \* 21. mai \* 11. juuni kell 12.30

6. märts \* 24. aprill \* 8. mai \* 3. juuni kell 13.00

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

## LAPSE HOIDMINE JA HOOLDAMINE

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

5, 19, 26. märts \* 2, 9, 30. aprill kell 16.00

7, 14, 28. mai \* 4, 18, 25. juuni 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

6. märts \* 24. aprill \* 8. mai \* 3. juuni kell 15.00

naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand KADRI MADAR

## ESMAABI IMIKULE JA VÄIKELAPSELE

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

7. märts \* 11. aprill \* 23. mai \* 13. juuni kell 14.00

naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand LIIS JÖGIS

Esmaabi loengud iga kuu ka perakeskuse saalis, bronn SAALITUNNID alt

## VAKTSINEERIMINE, MEIE LASTE TERVEM TULEVIK

- \* Eestis kasutatavad vaktsiinid ja vaktsineerimiskava
- \* Kuidas vaktsiinid toimivad? Autism? Elavhõbe?
- \* Vaktsiinide kõrvaltoimed ja aktuaalsed küsimused

22. märts \* 26. aprill \* 17. mai kell 17.00

naistenõuandla 2. korruse saal, Arstiüliõpilaste Seltsi esindaja  
Loeng on TASUTA

## LOENG PERELE 8 €

6 erineva loengu sooduskaart 42 €  
Üksi kuulama tulles loeng samuti 8 €

Tasuda naistenõuandla registratuuri. Loeng toimuvad naistenõuandla 1. või 2. korruse saalis. Kõikidele loengutele vajalik registreerumine: [www.synnitusmaja.ee](http://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](mailto:perekool@synnitusmaja.ee)