



Pildistas Viuu 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](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 toiditava 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>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, Lõotsa 2, Tallinn 11415, tel:+372 655 8565



Pildistas Viuu Karro

# PELGULINNA SÜNNITUSMAJA PEREKOOL

Sõle 23, naistenõuandla  
1. märts – 30. juuni 2018

## PELGULINNA SÜNNITUSMAJAGA TUTVUMINE

6, 12, 19. märts \* 6, 9, 17. aprill

kell 17.30

14, 21, 22. mai \* 4, 11, 26. juuni

kell 17.30

naistenõuandla 2. korruse saal, 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

5. märts \* 2. aprill \* 17. mai \* 25. 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 emale, lapsele, perele
- \* Mida silmas pidades raseda ja imetava ema toiduvalikus

23. märts \* 20. aprill \* 25. mai \* 29. 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
- \* Looeteveest, platsentast, sünnitusasenditest

1. märts \* 26. aprill \* 10. mai kell 15.00

6. 19. märts \* 9. 17. aprill \* 14. 22. mai \* 11. 26. juuni kell 15.30

26. märts \* 16. 30. aprill \* 28. mai \* 18. juuni kell 17.00

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

## ERIOLOKORRAD SÜNNITUSEL

- \* Selgitame ämmaemanda ja arsti toiminguid sünnituse ajal
- \* Sünnitusplaan, sünnituse esilekutsumine
- \* Looeteveed, platsentast, sünnitusasenditest
- \* Mitmikud, keiserlõige

7. märts \* 18. aprill \* 16. mai \* 13. juuni kell 16.00

naistenõuandla 2. korruse saal, ämmaemand LIIS JÖGIS

## VESISÜNNITUS

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

26. märts \* 16. 30. aprill \* 28. mai \* 18. juuni kell 15.00

naistenõuandla 2. korruse saal, ämmaemand KÄRT PIELBERG

## SÜNNITUSVAEVUSTE LEEVENDAMINE

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

21. märts \* 17. aprill \* 9. mai \* 14. juuni kell 15.00

1. märts \* 26. aprill \* 10. mai kell 17.00

naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand ELINA PIIRIMÄE, KÄTHLIN VAHTEL

## TUGIISIKU ABI SÜNNITUSEL

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

6. 12. 16. 19. 21. 26. märts \* 5. 9. 13. 16. 17. 19. aprill kell 17.00

9. 14. 18. 21. 24. 28. mai \* 4. 8. 11. 14. 18. 26. juuni kell 17.00

naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand KRISTA PALTMANN, ELINA PIIRIMÄE,  
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

13. 20. 27. märts \* 3. 10. 24. aprill; kell 14.00

8. 15. 29. mai \* 5. 12. 19. 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 kokkutõmbed, taastumine
- \* Eelmise sünnitusega seotud mured-rõõmud

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

naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand LIIS RAAG

## SÜNNITUSJÄRGNE AEG

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

12. märts \* 6. aprill \* 21. mai \* 4. juuni kell 15.30

naistenõuandla 2. korruse saal, ämmaemand KRISTA PALTMANN

## BEEBI SÜNNITUSMAJAS

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

13. märts \* 3. aprill \* 15. mai \* 12. 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 \* 30. aprill \* 14. mai \* 4. juuni kell 14.30

26. märts \* 9. aprill \* 28. mai \* 18. juuni kell 15.00

naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand LIIS RAAG või KRISTA PALTMANN

## LAPSE HOIDMINE JA HOOLDAMINE

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

13. 20. 27. märts \* 3. 10. 24. aprill kell 16.00

8. 15. 29. mai \* 5. 12. 19. juuni kell 16.00

naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand MERIT TAMMELA

## LAPSE KOHANEMINE JA KANDMINE

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

7. 14. märts \* 11. 18. aprill \* 2. 23. mai \* 6. 13. juuni kell 16.00

naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand KARIN ALLIK

## ESMAABI IMIKULE JA VÄIKELAPSELE

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

7. märts \* 18. aprill \* 16. mai \* 13. juuni kell 14.00

naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand LIIS JÖGIS

## 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](http://www.synnitusmaja.ee) Perekeskuse lingilt. Iga kuu 20. kuupäeval kell 20.00 saab registreeruda järgmise kuu loengutele. Võimalus tellida ingliskeelseid eraloenguid: [perekool@synnitusmaja.ee](mailto:perekool@synnitusmaja.ee)

Trükise väljaandmist on toetanud Bayer OÜ