



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 toidetava imiku AJU ja SILMADE normaalset arengut*
- C-vitamiin ja tsink toetavad IMMUUNSÜSTEEMI normaalset talitlust
- Vitamiinid B₂, B₃, B₅, 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, naistenõuandla

1. november 2017 – 28. veebruar 2018

PELGULINNA SÜNNITUSMAJAGA TUTVUMINE

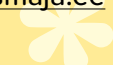
9, 15, 21. november * 11, 13, 21. detsember
2, 8, 31. jaanuar * 2, 5, 15. veebruar
naistenõuandla 2. korruse saal

kell 17.30

TASUTA



Rohkelt infot, pilte ja film
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

20. november * 4. detsember * 29. jaanuar * 12. veebruar 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

24. november * 29. detsember * 26. jaanuar * 16. veebruar kell 14.00
naistenõuandla 2. korruse saal, toitumisnõustaja KÜLLI HOLSTING

SÜNNITUSJÄRGNE MEELEOLUMUUTUS

Sünnitusjärgselt võib vahel tunduda, et oleme ummikus, tunneme jõuetust, mis võib viia masenduseseni. Kardame tunnetest rääkida. Samas võivad need tunded viia sünnitusjärgse depressioonini. Kuidas küll taastada elurõõmu.

- * Mis mõjutab naise psüühikat nii rasedusaegselt kui sünnitusjärgselt
- * Miks on emadel sünnitusjärgselt oht läbi põleda
- * Kuidas ära tunda ja ennast aidata sünnitusjärgse meeleolumuutuse korral

14. november * 16. jaanuar * 13. veebruar 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

9, 15, 21. november * 11, 13, 21. detsember kell 15.30
2, 8, 31. jaanuar * 2, 5, 15. veebruar kell 15.30
27. november * 18. detsember * 15. jaanuar * 19. veebruar kell 17.00
naistenõuandla 2. korruse saal, ämmaemand KÄRT PIELBERG, MONIKA PÄRNAMETS, ELINA PIIRIMÄE

ERIOLOKORRAD SÜNNITUSEL

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

1. november * 14. detsember * 18. jaanuar * 22. veebruar kell 16.00
naistenõuandla 2. korruse saal, ämmaemand LIIS JÖGIS

VESISÜNNITUS

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

27. november * 18. detsember * 15. jaanuar * 19. veebruar 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

8. november * 6. detsember * 24. jaanuar * 21. veebruar kell 15.00
naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand ELINA PIIRIMÄE

TUGIISIKU ABI SÜNNITUSEL

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

8, 13, 27. november * 4, 6, 18. detsember kell 17.00
22, 24, 29. jaanuar * 5, 19, 21. veebruar kell 17.00
naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand MONIKA PÄRNAMETS, ELINA PIIRIMÄE

TUHUDEAEGNE HINGAMINE JA LÕDVESTUMINE

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

7, 14, 28. november * 5, 12, 19. detsember kell 14.00
9, 16, 30. jaanuar * 6, 13, 20. veebruar 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

20. november * 11. detsember * 22. jaanuar * 12. veebruar kell 14.30
naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand LIIS RAAG

SÜNNITUSJÄRGNE AEG

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

22. november * 6. detsember * 17. jaanuar * 21. veebruar kell 15.00
naistenõuandla 2. korruse saal, ämmaemand KRISTA PALTSMANN

BEEBI SÜNNITUSMAJAS

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

14. november * 12. detsember * 9. jaanuar * 13. veebruar kell 15.00
naistenõuandla 2. korruse saal, lastearst MERLE AREDÄ

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

13. november * 4. detsember * 15. jaanuar * 5. veebruar kell 14.30
15. november * 13. detsember * 10. jaanuar * 14. veebruar kell 15.00
naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand LIIS RAAG või KRISTA PALTSMANN

LAPSE HOIDMINE JA HOOLDAMINE

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

7, 14, 28. november * 5, 12, 19. detsember kell 16.00
9, 16, 30. jaanuar * 6, 13, 20. veebruar 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

1, 22. november * 20. detsember * 17, 31. jaanuar * 7. veebruar 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

1. november * 14. detsember * 18. jaanuar * 22. veebruar 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 Perekeskuse lingilt. Iga kuu 20.-ndal kuupäeval kell 20.00 saab registreeruda järgmise kuu loengutele. Võimalus tellida ingliskeelseid eraloenguid: perekool@synnitusmaja.ee