



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 (omega-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 omega-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

11. november – 28. veebruar 2019

PELGULINNA SÜNNITUSMAJAGA TUTVUMINE

12, 20, 28. november * 3, 5, 11. detsember

kell 17.30

14, 15, 30. jaanuar * 11, 13, 19. veebruar

kell 17.30

naistenõuandla 2. korruse saalis + ekskursioon sünnitusmajas

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

26. november * 17. detsember * 28. jaanuar * 18. 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

30. november * 14. detsember * 25. jaanuar * 22. veebruar 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

12, 20. november * 3, 11. detsember * 14, 15. jaanuar * 11, 19. veebruar kell 15.30
19, 26. november * 10, 17. detsember * 21, 28. jaanuar * 4, 18. veebruar kell 17.00
naistenõuandla 2. korruse saal, ä/e KÄRT PIELBERG, MERIT TAMMELA, KRISTI PENTJÄRV

ERIOLOUKORRAD SÜNNITUSEL

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

7. november * 19. detsember * 16. jaanuar * 6. veebruar kell 16.00
naistenõuandla 2. korruse saal, ämmaemand LIIS JÖGIS

VESISÜNNITUS

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

19. november * 10. detsember * 21. jaanuar * 4. veebruar kell 15.00
naistenõuandla 2. korruse saal, ämmaemand KÄRT PIELBERG

SÜNNITUSVAEVUSTE LEEVENDAMINE

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

12, 19. november * 6, 10. detsember * 14, 21. jaanuar * 11, 25. veebruar 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)

2, 12, 14, 19, 21. november * 6, 10, 12, 19, 21. detsember kell 17.00
14, 16, 21, 23, 31. jaanuar * 11, 15, 20, 25, 27. veebruar 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

6, 13, 27. november * 4, 11, 18. detsember kell 14.00
8, 22, 29. jaanuar * 5, 12, 26. veebruar 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 eelms(t)est sünnitus(t)est ja rääkida selgeks segaseks jäänud kohad – et saaksid sünnitada teadlikuma ja muretumana.

5. november * 3. detsember * 7. jaanuar * 4. veebruar 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.

28. november * 5. detsember * 30. jaanuar * 13. veebruar kell 15.30
naistenõuandla 2. korruse saal, ämmaemand LIIS RAAG

SÜNNITUSJÄRGNE AEG

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

2. november * 12. detsember * 31. jaanuar * 15. veebruar 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

13. november * 4. detsember * 22. jaanuar * 12. veebruar 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

20. november * 11. detsember * 15. jaanuar * 19. veebruar kell 12.30
2. november * 17. detsember * 28. jaanuar * 18. veebruar 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

6, 13, 27. november * 4, 18. detsember kell 16.00
8, 22, 29. jaanuar * 5, 12, 26. 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

2. november * 17. detsember * 28. jaanuar * 18. veebruar 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. november * 19. detsember * 16. jaanuar * 6. veebruar kell 14.00
naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand LIIS JÖGIS

SÜNNITUSJÄRGNE MEELEOLUMUUTUS

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

27. november * 29. jaanuar * 26. veebruar kell 16.00
naistenõuandla 2. korruse saal, psühholoog ADA ALLIKSOO

LOENG PERELE 8 €

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

Tasuda naistenõuandla registratuuri. Loengud toimuvad naistenõuandla 1. või 2. korruse saalis. Kõikidele loengutele vajalik registreerimine: 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