



PEREKESKUSES:

(sissepääs sünnitusmaja taga)

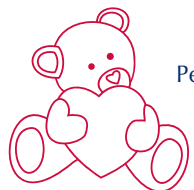


- * rasedate jooga, palli- ja vesivõimlemine
- * titade ja väikelaste võimlemis- ja muusikatunnid
- * kuni 6 kg tita vanniujutus
- * titade ja väikelaste ujutustunnid basseinis
- * individuaal- või peresuplus treeneri juhendusel
- * vaba suplus ilma treenerita
- * imikute massaaž

täiskasvanute veealune duššmassaaž
jututoad koos titaga: lapse toitmise, hooldamise
ja arengu teemadel

Perekeskuse teenuste hinnad,
ajakava ja registreerumine
www.synnitusmaja.ee

Perekeskuse administraator 6665588
(E-R 9.00-20.00)



Eucerin®

Hooldav kehaõli



Kliiniliselt tõestatud efektiivsus
venitusarmide vastu

- › Lihtne nahale kanda
- › Kiiresti imenduv
- › Ei sisalda parafiini,
värv- ega säilitusaineid
- › Ideaalne tundlikule nahale



PELGULINNA SÜNNITUSMAJA PEREKOOL

Sõle 23, naistenõuandlas
1. juuli- 31. oktoober 2017



PELGULINNA SÜNNITUSMAJAGA TUTVUMINE

3, 4, 7, 12, 17. juuli * 1, 4, 10, 14. august
1, 4, 11, 18. september * 2, 16, 20, 23. oktoober
naistenõuandla 2. korruse saalis TASUTA

kell 17.30



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

6. juuli * 21. august * 5. september * 9. oktoober kell 15.00

naistenõuandla 2. korruse saal, sotsiaaltöötaja MARITA ILMOJA

RASEDATE JA IMETAVATE EMADE TOITUMINE

- * Mineraalidest, vitamiinidest, millal neid võiks lisaks võtta
- * Tervisliku toitumise põhimõtted läbi toidurühmade tutvustuse
- * Kuidas tervislikult toitu valmistada endale, lapsele, perele
- * Mida silmas pidada raseda ja imetava ema toiduvalikus

25. august * 22. september * 27. oktoober kell 15.00

naistenõuandla 2. korruse saal, toitumisenõustaja KÜLLI HOLSTING

SÜNNITUSJÄRGNE MEELEOLUMUUTUS

Sünnitusjärgsel võib vahel tunduda, et oleme ummikus, tunneme jõuetust, mis võib viia masenduseni. 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 läbipõleda
- * Kuidas ära tunda ja ennast aidata sünnitusjärgse meeleolumuutuse korral

12. september * 24. oktoober 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

3, 4, 12, 17. juuli * 1, 4, 14. august * 4, 11, 18. september * 2, 20, 23. oktoober kell 15.30

10, 31. juuli * 28. august * 25. september * 30. oktoober kell 17.00

naistenõuandla 2. korruse saal, ämmaemand KÄRT PIELBERG, MONIKA PÄRNAMETS, VIJU KARRO

ERIOLOUKORRAD SÜNNITUSEL

- * selgitame ämmaemanda ja arsti toiminguid sünnituse ajal
- * sünnitusplaan, sünnituse esilekutsumine
- * loote südametegevuse erinevad monitooringud, lootevee avamine
- * mitmikud, keiserlõige

25. juulil * 17. august * 7. september * 11. oktoober kell 16.00

naistenõuandla 2. korruse saal, ämmaemand LIIS JÖGIS

VESISÜNNITUS

- * eelised emale ja lapsele
- * sünnitusasendid vees, film vettesünnitusest
- * tugiisiku abi vesisünnitusel

5, 31. juuli * 3, 28. august * 6, 25. september * 4, 30. oktoober kell 15.00

naistenõuandla 2. korruse saal, ämmaemand KÄRT PIELBERG või VIJU KARRO

SÜNNITUSVAEVUSTE LEEVENDAMINE

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

7. juuli * 10. august * 1. september * 16. oktoober kell 15.30

5. juuli * 3. august * 6. september * 4. oktoober kell 17.00

naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand VIJU KARRO

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 harjutusi kaasa teha)

30. august * 27. september * 11. oktoober kell 16.00

naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand ELINA PIIRIMÄE

3, 6, 10, 13, 14. juuli * 4, 7, 14, 21. august * 4, 8, 22, 25. september

* 2, 6, 9. oktoober kell 17.00

naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand V.KARRO, M.PÄRNAMETS, S. VELDI

TUHUDEAEGNE HINGAMINE JA LÕDVESTUMINE

- * positiivne häälestus, kuidas sünnitusvaluga koostööd teha
- * harjutame erinevaid hingamise viise ja lõdvestumist
- * analüüsime läbi filmi sünnitusega toimetuleku oskusi

4, 6. juuli * 8, 15, 22, 29. august * 12, 19, 26. september

* 3, 10, 17. oktoober kell 14.00

naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand MEELEKE REIMER

KORDUVSÜNNITUSEKS VALMISTUMINE

Loeng-vestlusring sünnituskogemustega naistele

- * mis toimub kordus sünnituse puhul teistsiti
- * sünnituseelsed tundemärgid, haiglasse tulek, kestus
- * emaka kokkutõmbed, taastumine
- * eelmise sünnitusega seotud mured-rõõmud

3. juuli * 21. august * 4. september * 2. oktoober kell 14.30

naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand LIIS RAAG

SÜNNITUSJÄRGNE AEG

- * sünnitusmaja toimingud
- * taastumine, tunded, toitumine, vaevuste leevendamine
- * seks ja rasestumisvastased vahendid
- * kuidas vaagnapõhjilihaseid treenida

26. juuli * 30. august * 27. september * 18. oktoober kell 15.00

naistenõuandla 2. korruse saal, ämmaemand KRISTA PALTSMANN

BEEBI SÜNNITUSMAJAS

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

29. august * 12. september * 10. 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

10. juuli * 14. august * 11. september * 16. oktoober kell 14.30

5. juuli * 2. august * 6. september * 4. oktoober 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

4, 11, 18. juuli * 22, 24, 29. august * 5, 12, 19. september

* 3, 10, 17. oktoober kell 16.00

naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand MERIT TAMMELA

LAPSE KOHANEMINE JA KANDMINE

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

12, 19. juuli * 9, 16. august * 13, 20. september

* 18, 25. oktoober 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

25. juuli * 9, 17. august * 7, 8. september * 11. oktoober kell 14.00

naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand LIIS JÖGIS

LOENG PERELE 6 €

6 erineva loengu sooduskaart 30 €

Üksi kuulama tulles loeng samuti 6 €

Tasuda naistenõuandla registratuuri.

Loengud toimuvad naistenõuandla 1. või 2. korruse saalis

Kõikidele loengutele vajalik registreerimine:

www.synnitusmaja.ee Perekeskus

Iga kuu 20.-ndal kuupäeval kell 20.00 saab registreeruda järgmise kuu loengutele

Võimalus tellida inglise keelseid eraloenguid: perekool@synnitusmaja.ee

