



Фото: Виуу Карро

В ЦЕНТРЕ СЕМЬИ ПРОВОДЯТСЯ

вход со двора родильного дома

- * йога для беременных
- * занятия с мячом для беременных
- * водная гимнастика для беременных
- * послеродовая гимнастика для грудничков, младенцев и мам
- * гимнастика для грудничков, младенцев и пап
- * массаж для грудничков
- * водный массаж душем для беременных
- * уроки музыки для грудничков и младенцев
- * плавание до 6 кг в ванной для грудничков (индивидуальное занятие)
- * групповое занятие по плаванию для грудничков и младенцев в бассейне под наблюдением тренера
- * папы с детьми в бассейне под наблюдением тренера
- * купание в бассейне под наблюдением тренера для семей с маленькими детьми

Цены на услуги центра семьи, расписание и регистрация на странице:
www.synnitusmaja.ee

Администратор центра семьи: 666 5588
(понедельник - пятница 9.00-20.00)



elevit®

Breastfeeding

elevit® Breastfeeding – это комплексный препарат, содержащий необходимые для мамы и ребенка витамины, минеральные вещества и ДГК (докозагексаеновую кислоту, жирную кислоту класса Омега-3) в период кормления грудью

1
КАПСУЛА
В ДЕНЬ



- ДГК благотворно влияет на нормальное развитие* МОЗГА и ЗРЕНИЯ у младенца, получающего грудное молоко
- Витамин С и цинк обеспечивают нормальное функционирование ИММУННОЙ СИСТЕМЫ
- Витамины В₂, В₃, В₅, В₆, В₁₂ и железо помогают справиться с УСТАЛОСТЬЮ и ИЗМОЖДЕННОСТЬЮ
- Кальций и витамин D способствуют сохранению естественной прочности КОСТНЫХ ТКАНЕЙ

*Оптимальный эффект достигается при ежедневном употреблении 200 мг ДГК в дополнение к рекомендуемому для взрослых ежедневному количеству Омега-3 жирных кислот, что составляет 250 мг ДКГ и ЭПК.

Пищевая добавка. Пищевая добавка не может заменить полноценного и сбалансированного питания. Пищевая добавка не заменяет здоровый образ жизни. Не превышать рекомендуемую суточную дозу потребления. Представитель в Эстонии: Bayer OÜ, Lõdtsa 2, Tallinn 11415, тел.: +372 655 8565



СЕМЕЙНАЯ ШКОЛА ПЕЛЬГУЛИННА

Сыле 23

1.07 - 31.10.2019

в женской консультации

На русском языке

ПРЕЗЕНТАЦИЯ РОДДОМА ПЕЛЬГУЛИННА

29,30. июль • 16,29. август • 4,6. сентябрь • 2,31. октябрь в 17.30
на русском языке в зале женской консультации на 2-м этаже БЕСПЛАТНО!



Регистрация в группу по интернету:
www.synnitusmaja.ee

РОДЫ

- * Предвестники родов
- * Когда собираться в Соддом и что взять собой
- * Об открытии шейки матки и рождении ребёнка
- * О плаценте, околоплодных водах и вспомогательных позах при родах

30. июль * 29. август * 4. сентябрь * 31. октябрь в 15.30

в зале женской консультации на 2-м этаже. Акушерка МАРИНА ЛАПУСТА

25. июль * 5. август * 5. сентябрь * 25. октябрь в 17.00

в зале женской консультации на 2-м этаже. Акушерка ГАЛИНА ВЕСНУХОВА

РОДЫ В ВОДЕ

- * предпочтения для матери и ребёнка
- * позиции родов в воде, фильм о родах в воде
- * поддержка помощника в родах при родах в воде

4. июль * 22. август * 26. сентябрь * 3. октябрь в 17.00

в зале женской консультации на 1-м этаже. Акушерка ОЛЬГА НИЙТЦОО

ПОДДЕРЖКА ВО ВРЕМЯ РОДОВ

- * Какую помощь роженице может оказать помощник
- * Обучаем как правильно дышать во время родов
- * Обучаем массажу во время схваток
- * Как успокоить и поддержать роженицу
- * Смотрим фильм

11,18. июль * 8,15. август * 12,19. сентябрь * 10,17. октябрь в 17.00

в зале женской консультации на 1-м этаже. Акушерка ЮЛИАНА АБРАМОВА

ОБЕЗБОЛИВАНИЕ В РОДАХ

- * Как облегчить боль в родах
- * Обучение правильному дыханию во время родов
- * Медикаментозное обезболивание
- * Эпидуральная анестезия, фильм
- * Виды наркоза при операции кесарево сечение

17. июль * 2. август * 9. сентябрь * 18. октябрь в 17.00

в зале женской консультации на 1-м этаже. Акушерка МАРИНА ЛАПУСТА

ТЕХНИКА ДЫХАНИЯ И РАССЛАБЛЕНИЯ ВО ВРЕМЯ РОДОВ

- * Практические занятия и обучение правильному дыханию во время родов
- * Посмотр фильма и анализ

5. июль * 6. август * 6. сентябрь * 24. октябрь в 17.00

в зале женской консультации на 1-м этаже. Акушерка ЛИЙА ИЫЕПЕРЕ

ПОДГОТОВКА К ПОВТОРНЫМ РОДАМ

лекция с обсуждением

- * Чем отличаются повторные роды от первых
- * предродовые признаки, прибытие в больницу, продолжительность родов
- * предыдущие роды - проблемы-удовольствия
- * сокращение матки, восстановление
- * предыдущие роды - проблемы-удовольствия

4. июль * 22. август * 26. сентябрь * 3. октябрь в 15.00

в зале женской консультации на 1-м этаже. Акушерка ОЛЬГА НИЙТЦОО

ГРУДНОЕ МОЛОКО И КОРМЛЕНИЕ

- * Из чего состоит материнское молоко
- * Правильные положения при кормлении ребенка
- * Что надо делать, чтобы хватило молока
- * Болезненные соски, уплотнение в груди при скоплении молока
- * Воспаление груди
- * Фильм о кормлении грудью

12,19. июль * 9,23. август * 13,27. сентябрь * 11,25. октябрь в 14.00

в зале женской консультации на 1-м этаже. Детская сестра ОЛЬГА ЧЕРНУХО

УХОД ЗА НОВОРОЖДЕННЫМ

- * Первые дни с ребёнком в роддоме и дома
- * Туалет новорожденного (уход за пупком, кожей, купание)
- * Беспокойный ребёнок (плач ребёнка, боли при газах, как помочь)
- * Как правильно держать ребёнка, как успокоить
- * Как массировать ребёнка при болях в животе

12,19. июль * 9,23. август * 13,27. сентябрь * 11,25. октябрь в 16.00

в зале женской консультации на 1-м этаже. Детская сестра ОЛЬГА ЧЕРНУХО

ПОСЛЕРОДОВОЙ ПЕРИОД

- * Послеродовые процедуры, режим и документация
- * Восстановление, психологическая поддержка, питание
- * Возможные осложнения и их устранение
- * Секс и средства контрацепции
- * Упражнения для мышц влагалища

29. июль * 16. август * 6. сентябрь * 2. октябрь в 15.30

в зале женской консультации на 2-м этаже. Акушерка ГАЛИНА ВЕСНУХОВА

ЙОГА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

На русском языке Центр семьи (вход со двора родильного дома)

по средам с 18.00

Цена одной занятий **10 €**

4-х разовая льготная карточка **36 €**

8-и разовая льготная карточка **68 €**

Оплата производится у администратора центра семьи.

Регистрация в группу йога и гимнастика по интернету:
www.synnitusmaja.ee

ЦЕНА ОДНОЙ ЛЕКЦИИ 8 €

6-ти разовая льготная карточка на лекции **42 €**

Оплата в регистратуре.

На все лекции необходимо регистрироваться:
www.synnitusmaja.ee

Каждый месяц с 20-го числа в 20.00 можно зарегистрироваться на лекции следующего месяца:
www.synnitusmaja.ee

Лекции проходят в помещениях женской консультации 1-м этаже или 2-м этаже (вход через дверь Naistenõuandla)

Материал издан при поддержке BAYER OÜ