



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

Для кормящих матерей



 1 капсула в день



способствует развитию мозга и зрительной функции у ребенка



помогает снять усталость и утомление матери



поддерживает иммунную систему матери



способствует сохранению здоровья костей матери

LEE.MKT.10.2019.0999

Пищевая добавка. Пищевую добавку не следует использовать для замены разнообразного и сбалансированного рациона. Пищевая добавка не является заменой здорового образа жизни. Не превышать рекомендуемую суточную норму. Дополнительная информация: Bayer OÜ, Löötsa 12, Tallinn 11415, тел.: +372 655 8565



СЕМЕЙНАЯ ШКОЛА ПЕЛЬГУЛИННА

Сыле 23 1.11 - 28.02. 2020
в женской консультации На русском языке

ПРЕЗЕНТАЦИЯ РОДДОМА ПЕЛЬГУЛИННА

22, 28. ноябрь * 13, 18. декабрь * 3, 17. январь * 14, 19. февраль 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 Сод.дом и что взять собой
- * Об открытии шейки матки и рождении ребёнка
- * О плаценте, околоплодных водах и вспомогательных позах при родах

28.ноябрь * 18.декабрь * 3.январь * 19.февраль в 15.30

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

13.ноябрь * 17.декабрь * 7.январь * 4.февраль 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

14.ноябрь * 5.декабрь * 16.январь * 6.февраль 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

7,21.ноябрь * 5,19.декабрь * 9,30.январь * 6,13.февраль в 17.00

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

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

11.ноябрь * 9.декабрь * 20.январь * 26.февраль 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

6.ноябрь * 4.декабрь * 10.январь * 7.февраль 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

14.ноябрь * 5.декабрь * 16.январь * 6.февраль 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

8,29.ноябрь * 18,20.декабрь * 24,31.январь * 21,28.февраль 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

8,29.ноябрь * 18,20.декабрь * 24,31.январь * 21,28.февраль 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

22.ноябрь * 13.декабрь * 17.январь * 14.февраль 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

по четвергам с 16.45

Цена одной занятий **11 €**

4-х разовая льготная карточка **40 €**

8-и разовая льготная карточка **70 €**

Оплата производится у администратора центра семьи.

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

ЦЕНА ОДНОЙ ЛЕКЦИИ 9 €

6-ти разовая льготная карточка на лекции **48 €**

Оплата в регистратуре.

На все лекции необходимо регистрироваться на:
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)