



PEREKESKUSES:

(sissepääs sünnitusmaja taga)

- * Rasedatele veealune duššmassaaž
- * Imikute massaaž
- * Vanniujutus kuni 6 kg titadele
- * Võimlemistunnid 1 elukuust kuni 2 aastani
- * Individuaal- või peresuplus treeneri juhendusel
- * Vaba suplus ilma treenerita

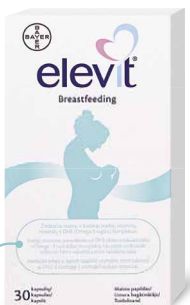
Perekeskuse teenuste hinnad,
ajakava ja registreerumine
www.synnitusmaja.ee

Perekeskuse administraator 666 5588
(E-R 9.00-20.00)



elevit
Breastfeeding

Imetavale emale



1 kapsel
päevas



soodustab lapse aju ja
nägemise arengut



aitab vähendada ema
väsimust ja kurnatust



toetab ema
immuunsüsteemi



aitab kaasa ema luude
tugevuse säilitamisele

Toidulisand. Toidulisandit ei kasutata mitmekesise ja tasakaalustatud toidumise asendajana. Toidulisand ei asenda tervislikku eluviisi. Mitte ületada päevaseks tarbimiseks soovitatavat kogust. Täiendav informatsioon: Bayer OÜ, Löötsa 12, Tallinn 11415, tel: +372 655 8565



Pildistas Siril Aren



PELGULINNA SÜNNITUSMAJA PEREKOOL

VEEBIS 1. märts – 31. juuni 2021

Loengud ja jooga toimuvad veebis!

PELGULINNA SÜNNITUSMAJAGA TUTVUMINE

29. märts 28. aprill 31. mai 21. juuni kell 17.30
Kõik tutvustusele registreerujad saavad tutvustuse päeval lingi TUTVUSTUS TASUTA

INGLISE KEELES sünnitusmaja tutvustus TASUTA
26. aprill * 17. juuni kell 17.30 ämmaemand KÄRT PIELBERG

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

22. märts * 12. aprill * 24. mai * 16. juuni kell 13.00

veebis, 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 pidada raseda ja imetava ema toiduvalikus

26. märts * 30. aprill * 28. mai * 18. juuni kell 14.00

veebis, toitumisnõustaja KÜLLI HOLSTING

SÜNNITUS

- * Sünnituseelsed tundemärgid
- * Millal tulla sünnitusmajja ja mida kaasa võtta
- * Emakakaela avanemisest, lapse sündimisest, film sünnitusest
- * Looeteveest, platsentast, sünnitusasenditest

29. märts * 28. aprill * 31. mai * 21. juuni kell 15.30

veebis, ämmaemand KRISTI PENTJÄRV

INGLISE KEELES 26. aprill * 17. juuni kell 15.30
veebis, ämmaemand KÄRT PIELBERG

VESISÜNNITUS

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

10. märts * 21. aprill * 25. mai * 28. juuni kell 17.00

veebis, ämmaemand OLGA NIITSOO

SÜNNITUSVAEVUSTE LEEVENDAMINE

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

5. aprill * 10. mai * 7. juuni kell 17.00

veebis, 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 (riietuge mugavalt, et saaksite kaasa teha harjutusi)

17. märts * 7. aprill * 12. mai * 9. juuni kell 17.00

veebis, ämmaemand KAIRI KIVASTE

INGLISE KEELES 8. aprill * 10. juuni kell 17.00
veebis, ämmaemand KAIRI KIVASTE

TUHUDEAEGNE HINGAMINE JA LÖDVESTUMINE

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

16. märts * 20. aprill * 18. mai * 15. juuni kell 14.00

veebis, ämmaemand MEELIKE REIMER

SÜNNITUSJÄRGNE AEG

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

25. märts * 9. aprill * 7. mai * 10. juuni kell 15.00

veebis, ämmaemand KRISTINA KRIVATS-ARBA

RINNAPIIM JA IMETAMINE

- * Tunnis saab soovitusi imetamise alustamiseks ja nõuandeid lapse toitmiseks tema esimestel elupäevadel ja -nädalatel.
- * Millal ja kuidas rinnapiim rinda tuleb.
- * Kui tihti last imetada; kuidas aru saada, et laps on nälgane.
- * Mida teha, et rinnapiima jätkuks; kuidas aru saada, et laps hästi kasvab.
- * Proovime läbi imetamisasendeid. Õpime selgeks, milline on lapse õige imemisvõte.

23. märts * 13. aprill * 4. mai * 1. juuni kell 12.00

veebis, ämmaemand LIINA NEEME

INGLISE KEELES 27. aprill * 15. juuni kell 12.00
veebis, ämmaemand LIINA NEEME

LAPSE HOIDMINE JA HOOLDAMINE

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

9. märts * 14. aprill * 6. mai * 9. juuni kell 12.00

veebis, ämmaemand MADLI TOOMEJA

INGLISE KEELES 6. aprill * 2. juuni kell 11.00
veebis, ämmaemand KADRI MADAR

RASEDATE VEEBIJOOGA

toimub igal esmaspäeval kell 12.00

Registreeruge läbi bronn.ee saalitudide alt.
Tasuge tunni eest ettemaks

11€ AS Lääne Tallinna Keskhaigla EE081010220022881019

Kui tunni on vähem, kui 24 tundi, siis saatke maksekorraldus tasumise kohta perekool@sunnitusmaja.ee
Teile saadetakse treeningu toimumise päeval link.
Võimalus küsida ja vestelda ämmaemandaga enne ja peale joogaharjutusi.

Perekooli veebiloengusse registreerumine ja tasumine:

- * Registreeruge loengusse bronn.ee-s, valides Pelgulinna sünnitusmaja/loengud est või rus
- * Tasuge loengu ettemaks vähemalt 24 tundi enne loengu toimumist

9€ AS Lääne Tallinna Keskhaigla EE081010220022881019

Kui makse hilineb ja loenguni on jäänud vähem kui 24 tundi, siis saatke väljavõte maksekorraldusest perekool@sunnitusmaja.ee

- * Saadame loengupäeval teie e-mailile lingi, millelt pääsete tundi.
- * Märkige maksekorraldusse kindlasti oma ees- ja perekonnanimi, loengu kuupäev.
- * Kui olete teinud mitmesse loengusse broneeringu, võite ka kohe kõikide loengute eest tasuda, selgitusse märkige loengute kuupäevad.
- * Teil peab olema Zoom.us kasutamise võimalus ja hea internetiühendus.
- * Koduse kaaslaste eest, kes ka koos teiega loengut kuulab ei pea täiendavalt tasuma.
- * Loengud toimuvad reaaliajasa ja teil on võimalik ämmaemandale küsimusi esitada ja muidugi ka vastuseid saada
- * Iga kuu 20-ndal kuupäeval kell 20.00 saab registreeruda järgmise kuu loengutesse
- * Bronn lubab teha vaid 1 broneeringu päevas, kui soovite osaleda mitmel üritusel ühel päeval siis kirjutage meile oma soovist perekool@sunnitusmaja.ee ja me aitame

Trükise väljaandmist on toetanud Bayer OÜ