



Pildistas Nele Tasane

PEREKESKUSES:

(sissepääs sünnitusmaja taga)

- * Rasedate jooga, palli- ja vesivõimlemine
- * Rasedatele veealune duššmassaaž
- * Imikute massaaž
- * Vanniujutus kuni 6 kg titadele
- * Võimlemistunnid 1 elukuust kuni 2 aastani
- * Muusikatunnid 5 elukuust kuni 2 aastani
- * Basseinis ujutustunnid 2 elukuust kuni 2 aastani
- * Individuaal- või peresuplus treeneri juhendusel
- * Vaba suplus ilma treenerita
- * Loengud: esmaabiloengud ja erinevad teemad

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

Perekeskuse administraator 666 5588, 53481964
(E-R 9.00-20.00)



Pildistas Kristi Kullerkupp

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

L.EE.MKT.08.2019.0993

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



PELGULINNA SÜNNITUSMAJA PEREKOOL

Sõle 23, naistenõuandlas

1.november 2020 – 28. veebruar 2021

PELGULINNA SÜNNITUSMAJAGA TUTVUMINE

5, 16, 25, 30. november * 2, 4, 9, 28. detsember

kell 17.30

4, 6, 8, 18. jaanuar * 1, 3, 5, 22. veebruar

kell 17.30

naistenõuandla 2. korruse saalis + ekskursioon sünnitusmajas

TASUTA

INGLISE KEELES sünnitusmaja tutvustus

TASUTA

21. detsember * 12. veebruar 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

23. november * 21. detsember * 25. jaanuar * 15.veebruar kell 13.00
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 pidada raseda ja imetava ema toiduvalikus

27. november * 18. detsember * 29. jaanuar * 26. 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
- * Looeteveest, platsentast, sünnitusasenditest

2, 9. november * 7, 14. detsember * 11, 25. jaanuar * 8, 15. veebruar kell 15.00
16, 25, 30. november * 4, 9, 28. detsember kell 15.30
4, 8, 18. jaanuar * 1, 5, 22. veebruar kell 15.30
naistenõuandla 2. korruse saal, ämmaemand KÄRT PIELBERG, KRISTI PENTJÄRV

INGLISE KEELES 21. detsember * 12. veebruar kell 15.30
ämmaemand KÄRT PIELBERG

VESISÜNNITUS

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

12. november * 3. detsember * 7. jaanuar * 4. veebruar kell 15.00
naistenõuandla 2. korruse saal, ämmaemand OLGA NIITSOO

SÜNNITUSVAEVUSTE LEEVENDAMINE

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

6. november * 10. detsember * 27. jaanuar * 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 (riietuge mugavalt, et saaksite kaasa teha harjutusi)

2, 6, 9, 11, 25. november * 2, 7, 9, 10, 14. detsember kell 17.00
6, 11, 20, 25, 27. jaanuar * 3, 8, 10, 15, 25. veebruar kell 17.00
naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand KAIRI KIVASTE, KRISTI PENTJÄRV,
KRISTINA KRIVATS-ARBA

INGLISE KEELES 16. DETSEMBER * 17. VEEBRUAR kell 17.00
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

3, 10, 17. november * 1, 15, 22. detsember kell 14.00
5, 12, 26. jaanuar * 2, 9, 16. veebruar kell 14.00
naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand MEELIKE REIMER

SÜNNITUSJÄRGNE AEG

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

5. november * 2. detsember * 6. jaanuar * 3. veebruar kell 15.30
naistenõuandla 2. korruse saal, ämmaemand KRISTINA KRIVATS-ARBA

BEBI SÜNNITUSMAJAS

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

10. november * 8. detsember * 12. jaanuar * 9. veebruar kell 15.00
naistenõuandla 2. korruse saal, lastearst MERLE AREDA

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 nälgjane.
- * Mida teha, et rinnapiima jätkuks; kuidas aru saada, et laps hästi kasvab.
- * Proovime läbi imetamisasendeid. Õpime selgeks, milline on lapse õige imemisvõte.

3, 17. november * 1, 15. detsember * 12, 26. jaanuar * 2, 16. veebruar kell 12.00
naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand LIINA NEEME

INGLISE KEELES 22. detsember * 9. veebruar kell 12.00

LAPSE HOIDMINE JA HOOLDAMINE

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

24. november * 8. detsember * 19. jaanuar * 23. veebruar kell 12.00
5, 12, 24. november * 3, 8, 17. detsember kell 14.00
14, 19, 28. jaanuar * 4, 18, 23. veebruar kell 14.00
naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand MERIT TAMMELA, MADLI TOOMEJOJA

INGLISE KEELES 2. detsember * 3. veebruar kell 13.00
ämmaemand KADRI MADAR

SÜNNITUSJÄRGNE MEELEOLUMUUTUS

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

24. november * 16. detsember * 20. jaanuar * 17. veebruar kell 16.00
naistenõuandla 2. korruse saal, psühholoog MARGIT EMBERG

LOENG ühele kuulajale 9 €
6 erineva loengu sooduskaart 48 €
Kaaslasele vajalik registreerumine loengusse ja loengu tasu 9 €

Tasuda naistenõuandla registratuuri. Loengud toimuvad naistenõuandla 1. või 2. korruse saalis. Kõikidele loengutele vajalik registreerumine: www.synnitusmaja.ee Perekeskuse lingilt. Iga kuu 20.-ndal kuupäeval kell 20.00 saab registreeruda järgmise kuu loengutele.

Trükise väljaandmist on toetanud Bayer OÜ