



Фото: Неле Тасане

## 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](http://www.synnitusmaja.ee)

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



Фото: Неле Тасане



## 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



Фото: Неле Тасане

# СЕМЕЙНАЯ ШКОЛА ПЕЛЬГУЛИННА

Сыле 23

1.07 - 31.10.2020

в женской консультации

На русском языке

## ПРЕЗЕНТАЦИЯ РОДДОМА ПЕЛЬГУЛИННА

8, 22.июль • 17, 31. август • 4, 7 . сентябрь • 5, 23. октябрь в 17.30 на русском языке в зале женской консультации на 2-м этаже БЕСПЛАТНО!



Регистрация в группу по интернету: [www.synnitusmaja.ee](http://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

16. июль \* 25. август \* 22. сентябрь \* 29. октябрь в 15.00

в зале женской консультации на 2-м этаже. Акушерка ОЛЬГА НИЙТССО

14. июль \* 21. август \* 2. сентябрь \* 2. октябрь в 17.00

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

## 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

3, 10. июль \* 13, 28. август \* 3, 17. сентябрь \* 8, 22. октябрь 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

22. июль \* 17. август \* 7. сентябрь \* 23. октябрь в 15.30

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

## ТЕХНИКА ДЫХАНИЯ И РАССЛАБЛЕНИЯ ВО ВРЕМЯ РОДОВ

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

9. июль \* 7. август \* 10. сентябрь \* 15. октябрь в 17.00

в зале женской консультации на 1-м этаже. Акушерка ЛИЯ ИЫПЕРЕ

## 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

17. июль \* 6. август \* 11, 25. сентябрь \* 2, 30. 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

17. июль \* 6. август \* 11, 25. сентябрь \* 2, 30. 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

8. июль \* 31. август \* 4. сентябрь \* 5. 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

по четвергам с 16.00

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](http://www.synnitusmaja.ee)

## ЦЕНА ОДНОЙ ЛЕКЦИИ 9 €

6-ти разовая льготная карточка на лекции 48 €

Оплата в регистратуре.

На все лекции необходимо регистрироваться: [www.synnitusmaja.ee](http://www.synnitusmaja.ee)

Каждый месяц с 20-го числа в 20.00 можно зарегистрироваться на лекции следующего месяца: [www.synnitusmaja.ee](http://www.synnitusmaja.ee)

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

Материал издан при поддержке BAYER OÜ