



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

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



Фото: Кристи Куллеркупп

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

L.EE.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 1.11.2020 - 28.02.2021
в женской консультации На русском языке

ПРЕЗЕНТАЦИЯ РОДДОМА ПЕЛЬГУЛИННА

4, 26. ноябрь * 10, 30. декабрь * 13, 28. январь * 10, 11. 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 Сад, дом и что взять собой
- * Об открытии шейки матки и рождении ребёнка
- * О плаценте, околоплодных водах и вспомогательных позах при родах

17. ноябрь * 22. декабрь * 19. январь * 16. февраль в 15.00

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

12. ноябрь * 3. декабрь * 7. январь * 4. февраль в 17.00

в зале женской консультации на 2-м этаже. Акушерка ИННА МАИСТРУК

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

5, 19. ноябрь * 3, 17. декабрь * 7, 21. январь * 4, 18. 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

26. ноябрь * 10. декабрь * 28. январь * 11. февраль в 15.30

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

ТЕХНИКА ДЫХАНИЯ И РАССЛАБЛЕНИЯ ВО ВРЕМЯ РОДОВ

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

12, 17. ноябрь * 1, 22. декабрь * 14, 19. январь * 2, 16. февраль в 17.00

в зале женской консультации на 1-м этаже.

Акушерка ЛИЯ ИЫПЕРЕ. ИННА МАИСТРУК

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

13, 27. ноябрь * 4, 18. декабрь * 15, 29. январь * 12, 26. 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

13, 27. ноябрь * 4, 18. декабрь * 15, 29. январь * 12, 26. 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

4. ноябрь * 30. декабрь * 13. январь * 10. февраль в 15.30

в зале женской консультации на 2-м этаже. Акушерка ИННА МАИСТРУК

ЦЕНА ОДНОЙ ЛЕКЦИИ 9 €

6-ти разовая льготная карточка на лекции 48 €

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