



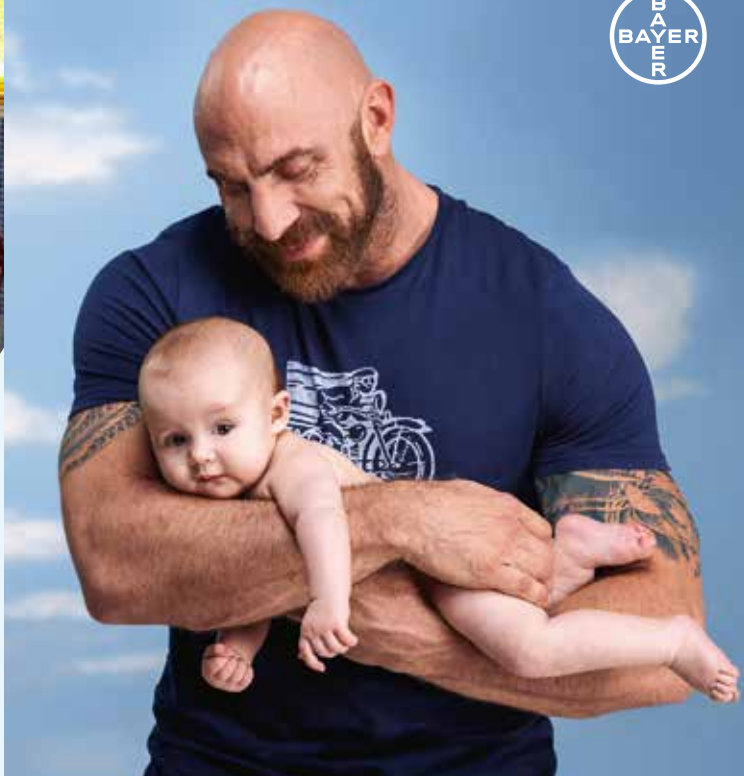
PEREKESKUSES:

(sissepääs sünnitusmaja taga)

- * Rasedate jooga VEEBIS
- * Rasedatele duššmassaaž
- * Imikute massaaž
- * Vanniujutus kuni 6 kg titadele
- * Võimlemistunnid 1 elukuust kuni 2 aastani
- * Muusikatunnid 5 elukuust kuni 2 aastani VEEBIS
- * Basseinis ujutustunnid 2 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 9.00-19.00)



Bepanthol[®] Baby

Tugev, kuid õrn kaitse beebi nahale!

Salv sobib mähkmepiirkonna ja beebi kuiva, tundliku ning kergesti ärritava naha hoolduseks



Provitamiin B5 (dekspantenool) toetab nahasisest taastumisprotsessi

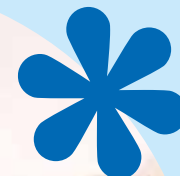


Sobib kasutamiseks imikutel. Kliiniliselt tõestatud



Õrn kaitse. Ei sisalda lõhna-, värv- ega säilitusaineid

Pilalistas Aili Kütt



PELGULINNA SÜNNITUSMAJA PEREKOOL

VEEBIS

1. november 2021 – 28. veebruar 2022

PELGULINNA SÜNNITUSMAJAGA TUTVUMINE

10. november * 22. detsember
 12. jaanuar * 9. veebruar
 VEEBIS

kell 17.30
 kell 17.30
 TASUTA

INGLISE KEELES sünnitusmaja tutvustus
 7. detsember * 7. veebruar kell 17.30 ämmaemand KÄRT PIELBERG

TASUTA



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

29. november * 20. detsember * 24. jaanuar * 14. veebruar 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. november * 17. detsember * 21. jaanuar * 18. veebruar kell 14.00
VEEBIS, toitumishõustaja KÜLLI HOLSTING

SÜNNITUS

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

25. november * 9. detsember * 27. jaanuar * 17. veebruar kell 14.00
10. november * 22. detsember * 12. jaanuar * 9. veebruar kell 15.30
VEEBIS, ämmaemand MADLI TOOMEJOJA, DIANA JÕESOO

INGLISE KEELES 7. detsember * 7. veebruar kell 15.30
ämmaemand KÄRT PIELBERG

VESISÜNNITUS

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

9. november * 6. detsember * 19. jaanuar * 8. veebruar 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

18. november * 8. detsember * 18. jaanuar * 15. veebruar kell 15.30
VEEBIS, ämmaemand LIIS RAAG

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)

3. november * 9. detsember kell 17.00
5. jaanuar * 3. veebruar kell 17.00
VEEBIS, ämmaemand KAIRI KIVASTE

INGLISE KEELES 15. detsember * 16. veebruar kell 17.00
ämmaemand KAIRI KIVASTE

TUHUDEAEGNE HINGAMINE JA LÕDVESTUMINE

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

16. november kell 14.00
14. detsember * 11. jaanuar * 22. veebruar kell 13.00
VEEBIS, ämmaemand MEELIKE REIMER

SÜNNITUSJÄRGNE AEG

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

22. november * 13. detsember * 6. jaanuar * 3. veebruar kell 15.00
VEEBIS, ämmaemand KRISTINA KRIVATS-ARBA

INGLISE KEELES 16. detsember * 2. veebruar kell 17.00
ämmaemand KAIRI ANSPER

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

18. november * 8. detsember * 18. jaanuar * 15. veebruar kell 13.30
4. november * 16. detsember * 20. jaanuar * 17. veebruar kell 17.00
VEEBIS, ämmaemand LIIS RAAG, ANNA-MARIA REBANE

INGLISE KEELES 10. detsember * 11. veebruar kell 12.00
ämmaemand DIANA JÕESOO

LAPSE HOIDMINE JA HOOLDAMINE

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

25. november * 9. detsember * 27. jaanuar * 17. veebruar kell 12.00
VEEBIS, ämmaemand MADLI TOOMEJOJA

INGLISE KEELES 16. detsember * 2. veebruar kell 15.00
ämmaemand KAIRI ANSPER

LOENG kahele kuulajale veebis 10 € RASEDATE JOOGA veebis üks tund 11 €

Kõikidele loengutele vajalik registreerumine: www.synnitusmaja.ee Perekeskuse lingilt. Iga kuu 20.-ndal kuupäeval kell 20.00 saab registreeruda järgmise kuu loengutele.

Korraldame rasedate joogat, perekooli loenguid ainult VEEBIS. Imiku massaaž, rasedate duššmassaaž, imiku vanniujutus, individuaalsuplused/võimlemistunnid jätkuvad perekeskuses ja nende eest saab tasuta kohapeal. Registreerumine tundidesse läbi bronn.ee

Veebis osalemiseks on vajalik 24 tundi enne üritust tasuta ettemaks vastavalt hinnakirjale:

- perekooli loeng üks või kahekesi, hind kokku 10 €
- rasedate joogatund, hind 11 €

Võite tasuta ka mitme tunni eest korraga, kuid märkige selgitusse mille eest tasute.

Kui olete tasunud tunni eest AS Lääne Tallinna Keskhaigla EE081010220022881019 saate tunni toimumise päeval oma e-mailile lingi, millelt pääsete tundi. Märkige maksekorraldusse kindlasti oma ees- ja perekonnanimi, tunni nimetus, toimumise kuupäev.

Teil peab olema Zoom.us kasutamise võimalus ja hea internetiühendus.

Kui teil on eelnevalt ostetud perekeskuse tundide või loengute sooduskaart, siis toimige nii:

1. Kirjutage kaardi ruutudega poolele pastapliatsiga oma ees- ja perekonnanimi
2. Märkige tühja valgesse ruudukesse tunni kuupäev + nimetus, millele olete eelnevalt bronn.ee-s registreerunud ja katsetsete osaleda
3. Vähemalt 24 tundi enne üritust saatke perekool@synnitusmaja.ee pildistus kaardist, millel näeme teie tunnis osalemise kuupäeva ja tunni nimetust
4. Tunni toimumise päeval saadame teile tundi pääsemise lingi

Trükise väljaandmist on toetanud Bayer OÜ