



## В ЦЕНТРЕ СЕМЬИ ПРОВОДЯТСЯ

вход со двора родильного дома

- \* йога для беременных **ОНЛАЙН**
- \* 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 **ОНЛАЙН**
- \* плавание до 6 kg в ванной для грудничков (индивидуальное занятие)
- \* занятие по плаванию для грудничков и младенцев 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 9.00-19.00)



Мазь **Bepanthol<sup>®</sup> Baby**  
 сильная, но бережная защита  
 кожи малыша!

Мазь подходит для ухода за кожей области подгузника и сухой, чувствительной, склонной к раздражению коже малыша



Провитамин B5 (декспантенол) способствует естественному процессу регенерации тканей во всех слоях кожи



Подходит для младенцев. Клинически проверен



Бережная защита. Не содержит отдушек, красителей и консервантов

Фото: Айли Кютт



# СЕМЕЙНАЯ ШКОЛА ПЕЛЬГУЛИННА

**ОНЛАЙН**

1.11.2021 - 28.02.2022

На русском языке

## ПРЕЗЕНТАЦИЯ РОДДОМА ПЕЛЬГУЛИННА

17. ноябрь \* 14. декабрь \* 10. январь \* 1. февраль  
 на русском языке **ОНЛАЙН**

в 17.30  
**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

17. ноябрь \* 14. декабрь \* 10. январь \* 1. февраль в 15.30

ОНЛАЙН. Акушерка ОЛЬГА НИЙТССО

## 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. ноябрь \* 3. декабрь \* 14. январь \* 11. февраль в 16.00

ОНЛАЙН. Акушерка ДАРЬЯ КОТИСОВА

## 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

9. ноябрь \* 6. декабрь \* 19. январь \* 8. февраль в 15.00

ОНЛАЙН. Акушерка ОЛЬГА НИЙТССО

## ТЕХНИКА ДЫХАНИЯ И РАССЛАБЛЕНИЯ ВО ВРЕМЯ РОДОВ

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

5. ноябрь \* 3. декабрь \* 14. январь \* 11. февраль в 14.00

ОНЛАЙН. Акушерка ДАРЬЯ КОТИСОВА

## 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

12. ноябрь \* 1. декабрь \* 28. январь \* 25. февраль в 13.00

ОНЛАЙН. 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

12. ноябрь \* 1. декабрь \* 28. январь \* 25. февраль в 15.00

ОНЛАЙН. 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 \* 2. декабрь \* 13. январь \* 10. февраль в 15.00

ОНЛАЙН. Акушерка ДАРЬЯ КОТИСОВА

## ЦЕНА ОДНОЙ ЛЕКЦИИ 10 €

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)

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

- perekooli loeng üksi või kahekesi, hind kokku 10 €
- rasedate joogatund, hind 11€
- muusikatund titale, hind 11 €

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

Kui olete tasunud tunni eest AS Lääne Tallinna Keskaigla 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 pastapliiatsiga oma ees- ja perekonnanimi
2. Märkige tühja valgesse ruudukesse tunni kuupäev+nimetus, millele olete eelnevalt bronn. ee-s registreerunud ja kavatsete osaleda
3. Vähemalt 24 tundi enne üritust saatke **perekool@synnitusmaja.ee** pildistust kaardist, millel näeme teie tunnis osalemise kuupäeva ja tunni nimetust
4. Tunni toimumise päeval saadame teile tundi pääsemise lingi