



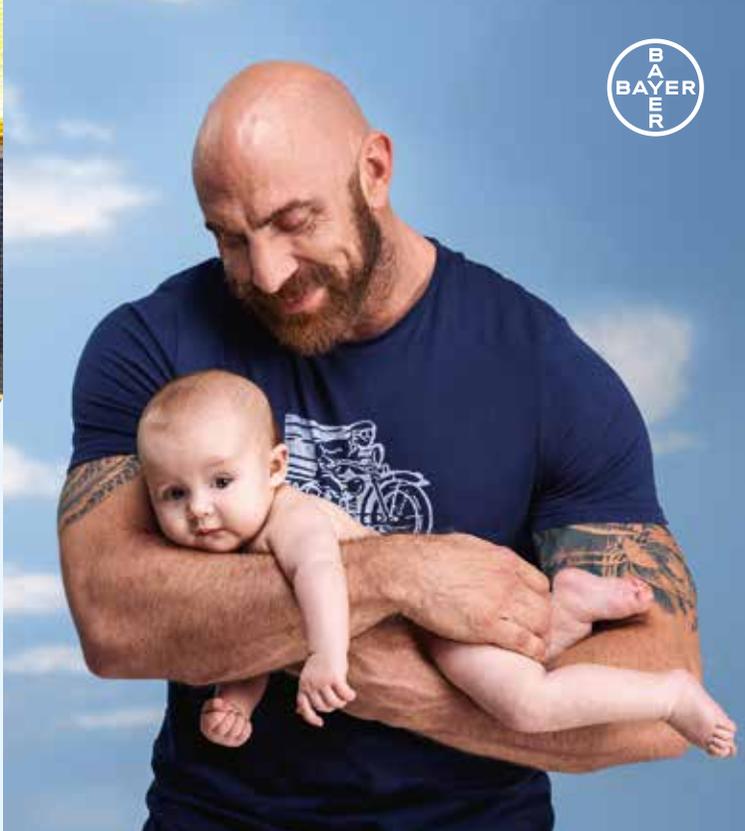
В ЦЕНТРЕ СЕМЬИ ПРОВОДЯТСЯ

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

Администратор центра семьи: 666 5588
(понедельник - пятница 9.00-19.00)



Мазь **Bepanthol[®] 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

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

Каждый месяц с 20-го числа в 20.00 можно зарегистрироваться на лекции следующего месяца: www.synnitusmaja.ee

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

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

Võite tasuda 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** pildistatud kaardist, millel näeme teie tunnis osalemise kuupäeva ja tunni nimetust
4. Tunni toimumise päeval saadame teile tundi pääsemise lingi