



## 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
- \* массаж для грудничков
- \* водный массаж душем для беременных
- \* уроки музыки для грудничков и младенцев
- \* плавание до 6 kg 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 9.00-19.00)



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

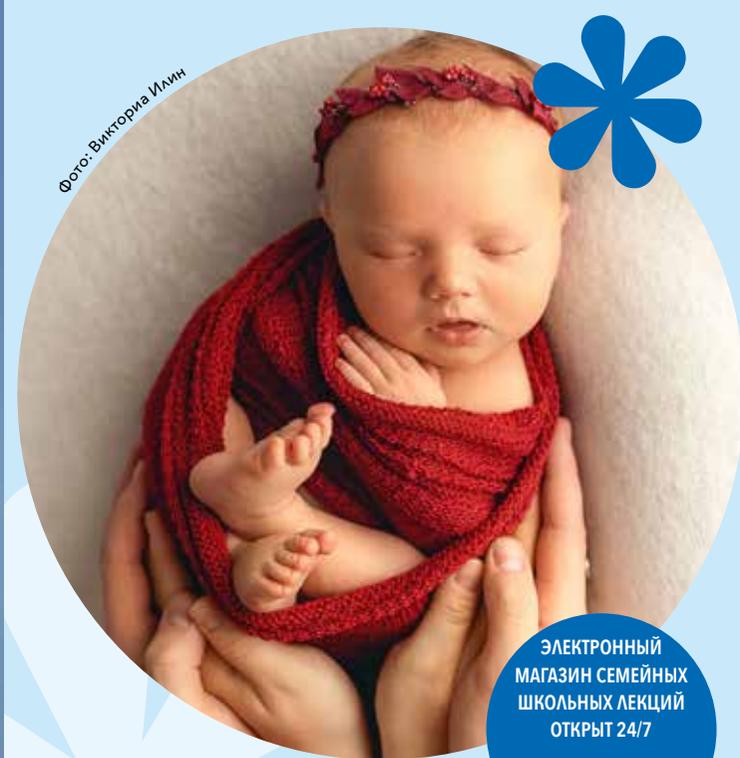


Фото: Виктория Илин

ЭЛЕКТРОННЫЙ  
МАГАЗИН СЕМЕЙНЫХ  
ШКОЛЬНЫХ ЛЕКЦИЙ  
ОТКРЫТ 24/7  
<https://shop.keskhaigla.coursy.io/ee/courses>

# СЕМЕЙНАЯ ШКОЛА ПЕЛЬГУЛИННА

Сыле 23 в женской консультации

1.11 - 28.02. 2023

На русском языке

## ПРЕЗЕНТАЦИЯ РОДДОМА ПЕЛЬГУЛИННА

8. ноябрь • 1. декабрь • 17. январь • 2. февраль 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 Соддом и что взять собой
- \* Об открытии шейки матки и рождении ребёнка
- \* О плаценте, околоплодных водах и вспомогательных позах при родах

8. ноябрь \* 1. декабрь \* 17. январь \* 2. февраль в 15.30

В зале женской консультации на 2-м этаже. 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

29. ноябрь \* 20. декабрь \* 25. январь \* 15. февраль в 16.00

В зале женской консультации на 1-м этаже. 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

15. ноябрь \* 8. декабрь \* 19. январь \* 6. февраль 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

29. ноябрь \* 20. декабрь \* 25. январь \* 15. февраль в 14.00

В зале женской консультации на 1-м этаже. 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

11. ноябрь \* 2. декабрь \* 13. январь \* 3. февраль в 13.00

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

11. ноябрь \* 2. декабрь \* 13. январь \* 3. февраль в 15.00

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

30. ноябрь \* 21. декабрь \* 26. январь \* 16. февраль в 15.30

В зале женской консультации на 2-м этаже. Акушерка ДАРЬЯ КОТИСОВА

**ЦЕНА ОДНОЙ ЛЕКЦИИ 12 €**

6-ти разовая льготная карточка на лекции **66 €**

Цена лекции с партнером **20€**

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 Naistenõuandla)

**ЭЛЕКТРОННЫЙ  
МАГАЗИН СЕМЕЙНЫХ  
ШКОЛЬНЫХ ЛЕКЦИЙ  
ОТКРЫТ 24/7**

<https://shop.keskhaigla.coursy.io/ee/courses>