



PEREKESKUSES:

(sissepääs sünnitusmaja taga)

- * Rasedate jooga, võimlemine ja vesivõimlemine
- * Rasedatele veealune duššmassaaž
- * Imikute massaaž
- * Vanniujutus kuni 6 kg titadele
- * Võimlemistunnid 1 elukuust kuni 2 aastani
- * Muusikatunnid 5 elukuust kuni 2 aastani
- * 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



PEREKOOLI
LOENGUTE E-POOD
ON AVATUD 24/7

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

PELGULINNA SÜNNITUSMAJA PEREKOOL

Sõle 23, naistenõuandlas
1. märts – 30. juuni 2023

PELGULINNA SÜNNITUSMAJAGA TUTVUMINE

17, 30. märts * 4, 19. aprill * 24, 30. mai * 14, 29. juuni kell 17.30
naistenõuandla 2. korruse saalis TASUTA

INGLISE KEELES sünnitusmaja tutvustus TASUTA
3. aprill * 20. juuni kell 17.30 ämmaemand KÄRT PIELBERG



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

20. märts * 17. aprill * 22. mai * 19. juuni kell 13.00
naistenõuandla 2. korruse saal, sotsiaaltöötaja MARITA ILMOJA

RASEDATE JA IMETAVATE EMADE 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

31. märts * 28. aprill * 26. mai * 30. juuni kell 14.00
naistenõuandla 2. korruse saal, toitumisnõustaja KÜLLI HOLSTING

SÜNNITUS

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

17. märts * 19. aprill * 24. mai * 14. juuni kell 15.30
naistenõuandla 2. korruse saal, ämmaemand DIANA JÖESOO

INGLISE KEELES 3. aprill * 20. juuni kell 15.30
ämmaemand KÄRT PIELBERG

VESISÜNNITUS

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

20. märts * 10. aprill * 8. mai * 5. juuni kell 15.00
naistenõuandla 2. korruse saal, ämmaemand VIUU KARRO

KORDUVSÜNNITUSEKS VALMISTUMINE Loeng-vestlusring sünnituskogemusega naistele

- * Mis toimub korduvsünnituse puhul teisiti
- * Sünnituseelsed tundemärgid, haiglasse tulek, sünnituse keskus
- * Emaka taastumine, kokkutõmbed
- * Eelmise sünnitusega seotud mured-röömud

22. märts * 11. aprill * 17. mai * 7. juuni kell 15.00
naistenõuandla 1. korruse saal, 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)

13. 20. märts * 10. 17. aprill kell 17.00
8. 29. mai * 5. 12. juuni kell 17.00
naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand KAIRI KIVASTE, VIUU KARRO

INGLISE KEELES 24. aprill * 26. juuni 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

28. märts * 4. aprill * 2. mai * 27. juuni kell 13.00
naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand MEELIKE REIMER

SÜNNITUSJÄRGNE AEG

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

8. märts * 18. aprill * 23. mai * 9. juuni kell 15.00
naistenõuandla 2. korruse saal, ämmaemand KRISTINA KRIVATS-ARBA

INGLISE KEELES 12. aprill * 1. juuni kell 14.00
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 näljane.
- * Mida teha, et rinnapiima jätkuks; kuidas aru saada, et laps hästi kasvab.
- * Proovime läbi imetamisasendeid. Õpime selgeks, milline on lapse õige imemisvõte.

22. märts * 11. aprill * 17. mai * 7. juuni kell 13.00
naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand LIIS RAAG

INGLISE KEELES 21. aprill * 16. juuni kell 12.00
naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand DIANA JÖESOO

LAPSE HOIDMINE JA HOOLDAMINE

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

7. märts * 18. aprill * 16. mai * 13. juuni kell 14.30
naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand MADLI TOOMEJOJA

INGLISE KEELES 12. aprill * 1. juuni kell 12.00
ämmaemand KAIRI ANSPER

LOENG ühele kuulajale 12 €

6 erineva loengu sooduskaart 66 €

Kaaslasele vajalik registreerumine loengusse ja loengu tasu koos kaaslasega 20 €

Tasuda naistenõuandla registratuuri. Loengud toimuvad naistenõuandla 1. või 2. korruse saalis. Kõikidele loengutele vajalik registreerumine sünnitusmaja.ee Perekeskuse lingilt. Iga kuu 20.-ndal kuupäeval kell 20.00 saab registreeruda järgmise kuu loengutele.

Trükise väljaandmist on toetanud Bayer OÜ