



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

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



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

СЕМЕЙНАЯ ШКОЛА ПЕЛЬГУЛИННА

Сыле 23 в женской консультации

1.03 – 30.06. 2023

На русском языке

ПРЕЗЕНТАЦИЯ РОДДОМА ПЕЛЬГУЛИННА

21. март * 11. апрель * 18. май * 15. июнь в 17.30
на русском языке в зале женской консультации на 2-м этаже

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

21. март * 11. апрель * 18. май * 15. июнь в 15.30

В зале женской консультации на 2-м этаже. Акушерка ОЛЬГА НИЙТСОО

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

2. март * 5. апрель * 4. май * 6. июнь в 16.00

В зале женской консультации на 1-м этаже. Акушерка ОЛЬГА ШИВРИНСКИ

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

30. март * 4. апрель * 30. май * 29. июнь в 15.30

В зале женской консультации на 1-м этаже. Акушерка ОЛЬГА НИЙТСОО

ТЕХНИКА ДЫХАНИЯ И РАССЛАБЛЕНИЯ ВО ВРЕМЯ РОДОВ

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

2. март * 5. апрель * 4. май * 6. июнь в 14.00

В зале женской консультации на 1-м этаже. Акушерка ОЛЬГА ШИВРИНСКИ

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

10. март * 14. апрель * 12. май * 2. июнь 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

10. март * 14. апрель * 12. май * 2. июнь 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

9. март * 13. апрель * 11. май * 8. июнь в 12.00

В зале женской консультации на 2-м этаже. Акушерка ОЛЬГА ШИВРИНСКИ

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

Каждый месяц с 20-го числа в 20.00 можно зарегистрироваться на лекции следующего месяца:
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>