



PEREKESKUSES:

(sissepääs sünnitusmaja taga)

- * Rasedate jooga, võimlemine ja vesivõimlemine
- * Duššmassaaž rasedale
- * Imiku massaaž
- * Vanniujutus alla 6 kg titadele
- * Võimlemistunnid 1 elukuust kuni 2 aastani
- * Muusikatunnid 5 elukuust kuni 2 aastani
- * Basseinis ujutustunnid 2 – 24 elukuuni
- * Individuaal- või peresuplus treeneri juhendusel
- * Vaba suplus ilma treenerita

Perekeskuse teenuste hinnad,
ajakava ja registreerumine
www.sunnitusmaja.ee

Vastame küsimustele: perekool@sunnitusmaja.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
shop.keskhaigla.coursy.io

Kuula loenguid kodus
omale sobival ajal, saad
loengu enda kasutusse
30 päevaks!

PELGULINNA SÜNNITUSMAJA PEREKOOL

Loengud toimuvad Sõle 23,
naistenõuandla saalides
1. juuli – 31. oktoober 2023

PELGULINNA SÜNNITUSMAJAGA TUTVUMINE

12, 31. juuli • 9, 29. august • 13, 26. september • 12, 18. oktoober kell 17.30
naistenõuandla 2. korruse saalis TASUTA

INGLISE KEELES sünnitusmaja tutvustus
21. august • 16. oktoober kell 17.30 ämmaemand KÄRT PIELBERG

TASUTA



Rohkelt infot, pilte ja film
www.sunnitusmaja.ee

NAISE ÕIGUSED JA SEADUSANDLUS

- * Raseda õigused seotult tööga
- * Sünnituspuhkus ja sünnitushüvitise arvutamine
- * Lapse sünni registreerimine ja erinevad peretoetuste liigid
- * Last puudutav seadusandlus

17. juuli * 7. august * 11. september * 16. oktoober 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

21. juuli * 25. august * 22. september * 20. oktoober kell 14.00
naistenõuandla 2. korruse saal, toitumisenõustaja KÜLLI HOLSTING

SÜNNITUS

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

12. juuli * 9. august * 13. september * 18. oktoober kell 15.30
naistenõuandla 2. korruse saal, ämmaemand DIANA JÕESOO

INGLISE KEELES 21. august * 16. oktoober kell 15.30
ämmaemand KÄRT PIELBERG

VESISÜNNITUS

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

3. juuli * 7. august * 25. september * 9. oktoober kell 15.00
naistenõuandla 2. korruse saal, ämmaemand VIIU KARRO

KORDUVSÜNNITUSEKS VALMISTUMINE Loeng-vestlusring sünnituskogemusega naistele

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

20. juuli * 8. august * 14. september * 3. oktoober 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)

3, 24. juuli 7, 14. august kell 17.00
4, 25. september * 2, 9. oktoober kell 17.00
naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand KAIRI KIVASTE, VIIU KARRO

INGLISE KEELES 28. august * 23. oktoober 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

6. juuli * 10, 22. august * 5. september * 24. oktoober kell 13.00
naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand MEELIKE REIMER

SÜNNITUSJÄRGNE AEG

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

26. juuli * 24. august * 29. september * 11. oktoober kell 15.00
naistenõuandla 2. korruse saal, ämmaemand KRISTINA KRIVATS-ARBA

INGLISE KEELES 3. august * 19. oktoober 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.

20. juuli * 8. august * 14. september * 3. oktoober kell 13.00
naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand LIIS RAAG

INGLISE KEELES 11. august * 20. oktoober kell 12.00
naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand DIANA JÕESOO

LAPSE HOIDMINE JA HOOLDAMINE

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

4, 27. juuli * 15, 31. august * 7, 21. september * 5, 10. oktoober kell 14.30
naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand MADLI TOOMEJOJA

INGLISE KEELES 3. august * 19. oktoober kell 12.00
ämmaemand KAIRI ANSPER

LOENG ühele kuulajale 12 €

6 erineva loengu sooduskaart 66 €

Kaaslasele vajalik registreerumine loengusse, loengutasu koos kaaslasega 20 €

Tasuda naistenõuandla registratuuri.
Loengud toimuvad naistenõuandla 1. või 2. korruse saalides.

Registreerumine: bronn.ee Pelgulinna Sünnitusmaja.
Iga kuu 20.-ndal kuupäeval kell 20.00 saab registreeruda järgmise kuu loengutele. Bronn laseb teha ühe broneeringu päevas, kui soovid osaleda 2 loengus siis kirjutage perekool@synnitusmaja.ee ja meie aitame.