



## В ЦЕНТРЕ СЕМЬИ ПРОВОДЯТСЯ

вход со двора родильного дома

- \* йога для беременных
- \* занятия с мячом для беременных
- \* водная гимнастика для беременных
- \* водный массаж душем для беременных
- \* послеродовая гимнастика для грудничков, младенцев и мам
- \* массаж для грудничков
- \* 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® Baby сильная, но бережная защита кожи малыша!

Мазь подходит для ухода за кожей области подгузника и сухой, чувствительной, склонной к раздражению кожи 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

Косметический препарат. Дополнительная информация: Bayer OÜ.

CH-20230214-23



Онлайн магазин  
лекций семейной  
школы открыт 24/7  
[shop.keskhaigla.coursy.io](http://shop.keskhaigla.coursy.io)  
Слушайте лекции дома  
в удобное для вас время,  
вы можете пользоваться  
лекцией в течение  
30 дней

# СЕМЕЙНАЯ ШКОЛА ПЕЛЬГУЛИННА

Сыле 23 в женской консультации

1.11 - 29.02.2024  
На русском языке

## ПРЕЗЕНТАЦИЯ РОДДОМА ПЕЛЬГУЛИННА

8. ноября \* 7. декабря \* 11. январь \* 1. 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 Сод.дом и что взять собой
- \* Об открытии шейки матки и рождении ребёнка
- \* О плаценте, околоплодных водах и вспомогательных позах при родах

8. ноября \* 7. декабря \* 11. января \* 1. февраля 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

13. ноября \* 12. декабря \* 15. января \* 26. февраля 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

29. ноября \* 19. декабря \* 18. января \* 13. февраля 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

13. ноября \* 12. декабря \* 15. января \* 26. февраля 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. ноября \* 8. декабря \* 12. январь \* 2. 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

10. ноября \* 8. декабря \* 12. январь \* 2. 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

14. ноября \* 11. декабря \* 8. января \* 5. февраль 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](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)

Bronn.ee позволяет вам сделать одно бронирование в день. Если вы хотите посетить две лекции, напишите на адрес [perekool@synnitusmaja.ee](mailto:perekool@synnitusmaja.ee) и мы поможем

Лекции проходят в помещениях женской консультации 1-м этаже или 2-м этаже (вход через дверь Naistenõuandla)

Онлайн магазин  
лекций семейной школы  
открыт 24/7  
[shop.keskhaigla.coursy.io](http://shop.keskhaigla.coursy.io)

Материал издан при поддержке BAYER ОÜ