



Pildistas Vilo Karro

## PEREKESKUSES:

(sissepääs sünnitusmaja taga)

- \* Rasedate jooga, palli- ja vesivõimlemine
- \* Rasedatele veealune duššmassaaž
- \* Imikute massaaž
- \* Vanniujutus kuni 6 kg titadele
- \* Võimlemistunnid 1 elukuust kuni 2 aastani
- \* Muusikatunnid 3 elukuust kuni 2 aastani
- \* Basseinis ujutustunnid 2 elukuust kuni 2 aastani
- \* Individuaal- või peresuplus treeneri juhendusel
- \* Vaba suplus ilma treenerita
- \* Loengud: esmaabiloengud ja erinevad teemad

Perekeskuse teenuste hinnad,  
ajakava ja registreerumine  
[www.sunnitusmaja.ee](http://www.sunnitusmaja.ee)

Perekeskuse administraator 666 5588  
(E-R 9.00-20.00)



# elevit®

Breastfeeding

*elevit® Breastfeeding on emale ja lapsele vajalikke vitamiine, mineraalaineid ja DHA-d (oomega-3 rasvhape) sisaldav komplekspreparaat imetamise perioodiks*

**1**  
KAPSEL  
PÄEVAS



- DHA soodustab rinnaga toidetava imiku AJU ja SILMADE normaalset arengut\*
- C-vitamiin ja tsink toetavad IMMUUNSÜSTEEMI normaalset talitlust
- Vitamiinid B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> ja raud aitavad vähendada VÄSIMUST ja KURNATUST
- Kaltsium ja D-vitamiin aitavad kaasa LUUDE normaalse tugevuse säilitamisele

\* Kasulik toime saavutatakse siis, kui iga päev tarvitakse 200 mg DHA-d lisaks täiskasvanule soovitatavale oomega-3 rasvhapete päevasele kogusele, mis on 250 mg DHA-d ja EPA-d.

Toidulisand. Toidulisandit ei kasutata mitmekesise ja tasakaalustatud toitumise asendajana. Toidulisand ei asenda tervislikku eluviisi. Mitte ületada päevaseks tarbimiseks soovitatavat kogust. Esindaja Eestis: Bayer OÜ, Lõotsa 2, Tallinn 11415, tel:+372 655 8565



# PELGULINNA SÜNNITUSMAJA PEREKOOL

Sõle 23, naistenõuandlas  
1. juuli – 31. oktoober 2019

## PELGULINNA SÜNNITUSMAJAGA TUTVUMINE

9, 15, 18, 23. juuli	14, 21, 26, 28. august	kell 17.30
16, 17, 18, 23. september	1, 21, 28, 30. oktoober	kell 17.30
naistenõuandla 2. korruse saalis + ekskursioon sünnitusmajas		TASUTA



Rohkelt infot, pilte ja film  
[www.sunnitusmaja.ee](http://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

8. juuli \* 26. august \* 9. september \* 28. oktoober kell 15.00  
naistenõuandla 2. korruse saal, sotsiaaltöötaja MARITA ILMOJA

## RASEDATE JA IMETAVATE EMAD TOITUMINE

- \* Mineraalidest, vitamiinidest, millal neid võiks lisaks võtta
- \* Tervisliku toitumise põhimõtted läbi toidurühmade tutvustuse
- \* Kuidas tervislikult toitu valmistada endale, lapsele, perele
- \* Mida silmas pidades raseda ja imetava ema toiduvalikus

19. juuli \* 30. august \* 27. september \* 18. oktoober 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

9, 15, 18. juuli \* 21, 26, 28. august \* 16, 17, 23. sept \* 1, 21, 28. okt kell 15.30  
1. juuli \* 12. august \* 2. september \* 14. oktoober kell 17.00  
naistenõuandla 2. korruse saal, ä/e KÄRT PIELBERG, MERIT TAMMELA, KRISTI PENTJÄRV

## ERIOLOUKORRAD SÜNNITUSEL

- \* Selgitame ämmaemanda ja arsti toiminguid sünnituse ajal
- \* Sünnitusplaan sünnituse esilekutsumiseks
- \* Loote südametegevuse erinevad monitooringud, lootevee avamine
- \* Mitmikud, keiserlõige

25. juuli \* 8. august \* 5. september \* 17. oktoober kell 14.00  
naistenõuandla 2. korruse saal, ämmaemand LIIS JÖGIS

## VESISÜNNITUS

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

1. juuli \* 12. august \* 2. september \* 14. oktoober kell 15.00  
naistenõuandla 2. korruse saal, ämmaemand KÄRT PIELBERG

## SÜNNITUSVAEVUSTE LEEVENDAMINE

- \* Kuidas tuhudega ise toime tulla ja milliseid abivahendeid kasutada
- \* Medikamendid valu leevendajana sünnitusabis
- \* Film epiduraalanalgeesiaga tuimestusest
- \* Keiserlõikel kasutatavad tuimestused

15, 29. juuli \* 5, 19. august \* 2, 16. september \* 7, 21. oktoober kell 15.00  
naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand KRISTI PENTJÄRV

## TUGIISIKU ABI SÜNNITUSEL

- \* Millist abi saab anda tugiisik sünnitajale
- \* Õpime selgeks sünnituse ajal kasutatava hingamise
- \* Praktiseerime tuhusid leevendavat massaaži ja vaatame filmi tugiisikust (rietuge mugavalt, et saaksite kaasa teha harjutusi)

10, 15, 22, 24, 29. juuli \* 1, 5, 7, 19, 21. august kell 17.00  
2, 4, 16, 18, 20. september \* 2, 4, 7, 16, 21. oktoober kell 17.00  
naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand KAIRI KIVASTE, KRISTI PENTJÄRV,  
KRISTINA KRIVATS-ARBA

## TUHUDEAEGNE HINGAMINE JA LÕDVESTUMINE

- \* Positiivne häälestus, kuidas sünnitusvaluga koostööd teha
- \* Harjutame erinevaid hingamise viise ja lõdvestumist
- \* Analüüsime läbi filmi sünnitusega toimetuleku oskusi

2, 3, 4. juuli \* 6, 13, 27. august kell 14.00  
3, 10, 24. september \* 8, 15, 29. oktoober kell 14.00  
naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand MEELIKE REIMER

## KORDUVSÜNNITUSEKS VALMISTUMINE

Vestlusring korduvsünnitajatele, kelle jaoks oodatav sünnitus ei ole esimene. Värskendame teadmisi sünnitusest läbi osalejate kogemuste ja küsimuste.

- \* Siin saad jagada kogemusi eelmis(t)est sünnitus(t)est ja rääkida selgeks segaseks jäänud kohad – et saaksid sünnitada teadlikumana ja muretumana.

1. juuli \* 12. august \* 9. september \* 14. oktoober kell 14.30  
naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand LIIS RAAG

## SÜNNITUSPLAAN ehk SOOVID SÜNNITUSEL

- \* Räägime valikutest ja soovidest sünnitusest.
- \* Arutleme, kas sünnitada saab plaani järgi ja kuidas kirjutada sellist sünnitusplaani, millest on kasu sünnitajale ja tema abistajale.

8. juuli \* 19. august \* 10. september \* 7. oktoober kell 14.30  
naistenõuandla 2. korruse saal, ämmaemand LIIS RAAG

## SÜNNITUSJÄRGNE AEG

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

22. juuli \* 1. august \* 20. september \* 4. oktoober kell 15.00  
naistenõuandla 2. korruse saal, ämmaemand KRISTINA KRIVATS-ARBA

## BEEBI SÜNNITUSMAJAS

- \* Vastsündinu kohanemine esimestel päevadel, mida lastearst jälgib
- \* Imiku gaasivaludest
- \* Sünnitusmaja vaktsineerimisest ja uuringutest
- \* Mida lapsevanem peaks jälgima kodus

31. juuli \* 13. august \* 3. september \* 8. oktoober kell 15.00  
naistenõuandla 2. korruse saal, lastearst MERLE AREDA

## 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.

8. juuli \* 16. september \* 1. oktoober kell 12.30  
10. juuli \* 1, 5, 7. august \* 4. september \* 2. oktoober kell 13.00  
naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand LIIS RAAG, KADRI MADAR

## LAPSE HOIDMINE JA HOOLDAMINE

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

23. juuli \* 14. august \* 18. september \* 30. oktoober kell 15.30  
2, 4, 16. juuli \* 27, 29. august \* 3, 10, 24. sept \* 8, 15, 29. okt kell 16.00  
naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand MERIT TAMMELA, KRISLI HALLIKO

## LAPSE KOHANEMINE JA KANDMINE

- \* Ema ja lapse sünnijärgne kohanemine
- \* Nutu põhjused ja sellega toimetulek. Turvalisus
- \* Lapse erinevad kandmisviisid erinevas vanuses

9. juuli \* 7. august \* 4. september \* 2. oktoober kell 15.00  
naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand KADRI MADAR

## ESMAABI IMIKULE JA VÄIKELAPSELE

- \* Mida teha, kui tita on kukkunud, põletanud, verejooks
- \* Toidu või eseme hingamisteedesse tõmbamine ja vabastamine
- \* Õpime kunstliku hingamise tegemist

25, 29. juuli \* 8, 15. august \* 5, 12. september \* 17, 24. oktoober kell 12.00  
naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand LIIS JÖGIS  
Esmaabi loengud iga kuu ka perekeskuse saalis, bronn SAALITUNNID alt

## SÜNNITUSJÄRGNE MEELEOLUMUUTUS

- \* Mis mõjutab naise psüühikat raseduse ajal ja sünnitusjärgselt
- \* Miks on emadel sünnitusjärgselt oht läbi põleda
- \* Kuidas ära tunda ja ennast aidata meeleolumuutuse korral

27. august \* 24. september \* 29. oktoober kell 16.00  
naistenõuandla 2. korruse saal, psühholoog MARGIT EMBERG

## LOENG PERELE 8 €

6 erineva loengu sooduskaart 42 €  
Üksi kuulama tulles loeng samuti 8 €

Tasuda naistenõuandla registratuuri. Loengud toimuvad naistenõuandla 1. või 2. korruse saalis. Kõikidele loengutele vajalik registreerumine: [www.synnitusmaja.ee](http://www.synnitusmaja.ee) Perekeskuse lingilt. Iga kuu 20.-ndal kuupäeval kell 20.00 saab registreeruda järgmise kuu loengutele. Võimalus tellida ingliskeelseid eraloenguid: [perekool@synnitusmaja.ee](mailto:perekool@synnitusmaja.ee)

Trükkis väljaandmist on toetanud Bayer OÜ

**INGLISE KEELNE PEREKOOL**  
toimub üle kuu, juulis ja septembris, loengute aegu näeb [synnitusmaja.ee/perekeskus](http://synnitusmaja.ee/perekeskus)