



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.synnitusmaja.ee

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



elevit
Breastfeeding

Imetavale emale



1 kapsel
päevas



soodustab lapse aju ja
nägemise arengut



aitab vähendada ema
väsimust ja kurnatust



toetab ema
immuunsüsteemi



aitab kaasa ema luude
tugevuse säilitamisele

L.EE.MKT.08.2019.0993

Toidulisand. Toidulisandit ei kasutata mitmekesise ja tasakaalustatud toitumise asendajana. Toidulisand ei asenda tervislikku eluviisi. Mitte ületada päevaseks tarbimiseks soovitatavat kogust. Täiendav informatsioon: Bayer OÜ, Löötsa 12, Tallinn 11415, tel: +372 655 8565



PELGULINNA SÜNNITUSMAJA PEREKOOL

Sõle 23, naistenõuandlas
1. november – 28. veebruar 2020

PELGULINNA SÜNNITUSMAJAGA TUTVUMINE

4, 18, 27. november * 9, 11, 16. detsember

kell 17.30

8, 13, 27. jaanuar * 3, 5, 17. veebruar

kell 17.30

naistenõuandla 2. korruse saalis + ekskursioon sünnitusmajas

TASUTA



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

4. november * 16. detsember * 20. jaanuar * 17. veebruar kell 13.00
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

29. november * 20. detsember * 31. jaanuar * 28. veebruar 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

18, 27. november * 11, 16. detsember * 8, 13. jaanuar * 5, 17. veebruar kell 15.30
11. november * 2. detsember * 6. jaanuar * 10. veebruar kell 17.00
naistenõuandla 2. korruse saal, ä/e KÄRT PIELBERG, MERIT TAMMELA, KRISTI PENTJÄRV

ERIOLOKORRAD SÜNNITUSEL

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

6. november * 4. detsember * 9. jaanuar * 12. veebruar kell 14.00
naistenõuandla 2. korruse saal, ämmaemand LIIS JÖGIS

VESISÜNNITUS

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

11. november * 2. detsember * 6. jaanuar * 10. veebruar 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

1, 18. november * 6, 16. detsember * 13, 29. jaanuar * 10, 27. veebruar 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)

1, 13, 15, 18, 27. november * 2, 6, 11, 12, 16. detsember kell 17.00
8, 13, 15, 22, 29. jaanuar * 5, 10, 19, 20, 27. veebruar 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

12, 19, 26. november * 3, 10, 17. detsember kell 14.00
14, 21, 28. jaanuar * 11, 18, 25. veebruar 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 eelmissünnitustest ja rääkida selgeks segaseks jäänud kohad – et saaksite sünnitada teadlikuma ja muretumana.

26. november * 17. detsember * 28. jaanuar * 18. veebruar kell 12.00
naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand LIIS RAAG

SÜNNITUSPLAAN ehk SOOVID SÜNNITUSEL

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

19. november * 10. detsember * 21. jaanuar * 11. veebruar kell 12.00
naistenõuandla 2. korruse saal, ämmaemand LIIS RAAG

SÜNNITUSJÄRGNE AEG

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

15. november * 5. detsember * 15. jaanuar * 20. veebruar 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

5. november * 3. detsember * 7. jaanuar * 4. veebruar 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.

12. november * 3. detsember * 14. jaanuar * 4. veebruar kell 12.00
5. november * 2. detsember * 7. jaanuar * 3. veebruar 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

12, 19, 26. november * 3, 10, 17. detsember kell 16.00
14, 21, 28. jaanuar * 11, 18, 25. veebruar kell 16.00
naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand MERIT TAMMELA

LAPSE KOHANEMINE JA KANDMINE

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

5. november * 2. detsember * 7. jaanuar * 3. veebruar 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

6, 28. november * 4, 12. detsember * 9, 16. jaanuar * 5, 12. veebruar 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 sünnitusjärgset
- * Miks on emadel sünnitusjärgset oht läbi põleda
- * Kuidas ära tunda ja ennast aidata meeleolumuutuse korral

21. november * 19. detsember * 23. jaanuar * 27. veebruar kell 16.00
naistenõuandla 2. korruse saal, psühholoog MARGIT EMBERG

LOENG PERELE 9 €

6 erineva loengu sooduskaart 48 €
Üksi kuulama tulles loeng samuti 9 €

Tasuda naistenõuandla registratuuri.
Loengud toimuvad naistenõuandla 1. või 2. korruse saalis.
Vajalik registreerumine:
www.synnitusmaja.ee/osakonnad/perekeskus
Iga kuu 20.-ndal kuupäeval kell 20.00 saab registreeruda järgmise kuu loengutele.

Trükk väljaandmist on toetanud Bayer OÜ

INGLISE KEELNE PEREKOOL

toimub üle kuu, novembris ja jaanuaris, loengute aegu näeb synnitusmaja.ee/osakonnad/perekeskus