



## 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 5 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](http://www.synnitusmaja.ee)



Perekeskuse administraator 666 5588, 53481964  
(E-R 9.00-20.00)



**elevit**  
Breastfeeding

## Imetavale emale

L.EE.MKT.08.2019.0993



1 kapsel  
päevas



soodustab lapse aju ja  
nägemise arengut



aitab vähendada ema  
väsimust ja kurnatust



toetab ema  
immuunsüsteemi



aitab kaasa ema luude  
tugevuse säilitamisele

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. juuli – 31. oktoober 2021

## PELGULINNA SÜNNITUSMAJAGA TUTVUMINE

5, 26. juuli • 2, 30. august  
13, 27. september • 11, 25. oktoober  
naistenõuandla 2. korruse saalis

kell 17.30  
kell 17.30  
TASUTA

INGLISE KEELES sünnitusmaja tutvustus  
13. oktoober kell 17.30 ämmaemand KÄRT PIELBERG

TASUTA



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

12. juuli \* 23. august \* 27. september \* 18. oktoober 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 pidada raseda ja imetava ema toiduvalikus

27. august \* 24. september \* 29. 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
- \* Looeteest, platsentast, sünnitusasenditest

5, 26. juuli \* 2, 30. august \* 13, 27. september \* 11, 25. oktoober kell 15.30  
naistenõuandla 2. korruse saal, ämmaemand KRISTI PENTJÄRV

INGLISE KEELES 13. oktoober kell 15.30  
ämmaemand KÄRT PIELBERG

## VESISÜNNITUS

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

12. juuli \* 31. august \* 16. september \* 14. oktoober kell 17.00  
naistenõuandla 2. korruse saal, ämmaemand OLGA NIITSOO

## SÜNNITUSVAEVUSTE LEEVENDAMINE

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

19. juuli \* 23. august \* 20. september \* 18. 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 tuhused leevendavat massaaži ja vaatame filmi tugiisikust (riietuge mugavalt, et saaksite kaasa teha harjutusi)

14, 19, 21, 28. juuli 11, 18, 23, 24. august kell 17.00  
1, 15, 20, 22. september 13, 18, 20, 21. oktoober kell 17.00  
naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand KAIRI KIVASTE, KRISTI PENTJÄRV,  
KRISTINA KRIVATS-ARBA

INGLISE KEELES 25. august \* 27. 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

1, 7. juuli 10, 24. august kell 14.00  
14, 28. september 12, 26. oktoober kell 14.00  
naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand MEELIKE REIMER

## SÜNNITUSJÄRGNE AEG

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

14. juuli \* 24. august \* 22. september \* 21. oktoober kell 15.00  
naistenõuandla 2. korruse saal, ämmaemand KRISTINA KRIVATS-ARBA

## 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.

7. juuli \* 4. august kell 16.00  
2. september kell 11.00  
naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand LIINA NEEME, KADRI MADAR

INGLISE KEELES 12. august kell 16.00 \* 5. oktoober kell 13.00

## LAPSE HOIDMINE JA HOOLDAMINE

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

15. juuli \* 5. august \* 9. september \* 7. oktoober kell 12.00  
15. juuli \* 5. august \* 9. september \* 7. oktoober kell 14.00  
naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand MADLI TOOMEJOJA

INGLISE KEELES 5. oktoober kell 11.00  
ämmaemand KADRI MADAR

**LOENG ühele kuulajale 10 €**  
**6 erineva loengu sooduskaart 55 €**  
**Kaaslasele vajalik registreerumine loengusse ja loengutasu koos kaaslasega 18 €**

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.

Trükise väljaandmist on toetanud Bayer OÜ