



## 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

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



Foto: Viktoria Ujtin

PEREKOOLI  
LOENGUTE E-POOD  
ON AVATUD 24/7

<https://shop.keskaigla.coursy.io/ee/courses>

# PELGULINNA SÜNNITUSMAJA PEREKOOL

Sõle 23, naistenõuandlas  
1. november – 28. veebruar 2023

## PELGULINNA SÜNNITUSMAJAGA TUTVUMINE

15, 16. november 8, 14. detsember 11, 19. jaanuar 6, 8. veebruar kell 17.30  
naistenõuandla 2. korruse saalis TASUTA

INGLISE KEELES sünnitusmaja tutvustus TASUTA  
13. detsember 9. veebruar kell 17.30 ämmaemand KÄRT PIELBERG



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

21. november \* 19. detsember \* 23. jaanuar \* 13. veebruar 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

18. november \* 16. detsember \* 27. jaanuar \* 17. 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

16. november \* 14. detsember \* 11. jaanuar \* 8. veebruar kell 15.30  
naistenõuandla 2. korruse saal, ämmaemand DIANA JÕESOO

INGLISE KEELES 13. detsember \* 9. veebruar 15.30  
ämmaemand KÄRT PIELBERG

## VESISÜNNITUS

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

2. november \* 5. detsember \* 9. jaanuar kell 15.00  
naistenõuandla 2. korruse saal, ämmaemand VIUU KARRO

## KORDUVSÜNNITUSEKS VALMISTUMINE Loeng-vestlusring sünnituskogemusega naistele

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

9. november \* 15. detsember \* 5. jaanuar \* 1. veebruar 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)

2, 21. november \* 5, 12. detsember kell 17.00  
9, 23. jaanuar \* 13, 27. veebruar kell 17.00  
naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand KAIRI KIVASTE, VIUU KARRO

INGLISE KEELES 19. DETSEMBER \* 20. VEEBRUAR kell 17.00  
ämmaemand KAIRI KIVASTE

## TUHJDEAEGNE HINGAMINE JA LÕDVESTUMINE

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

22. november \* 6. detsember \* 24. jaanuar \* 21. veebruar 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

7. november \* 7. detsember \* 10. jaanuar \* 7. veebruar kell 15.30  
naistenõuandla 2. korruse saal, ämmaemand KRISTINA KRIVATS-ARBA

INGLISE KEELES 9. DETSEMBER \* 28. VEEBRUAR 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.

9. november \* 15. detsember \* 5. jaanuar \* 1. veebruar kell 13.00  
naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand LIIS RAAG

INGLISE KEELES 16. detsember \* 10. veebruar 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

10. november \* 13. detsember \* 10. jaanuar \* 14. veebruar kell 14.00  
naistenõuandla 1. korruse saal, ämmaemand MADLI TOOMELOJA

INGLISE KEELES 9. detsember; 28. veebruar kell 12.00  
ämmaemand KAIRI ANSPER

## LOENG ühele kuulajale 12 €

6 erineva loengu sooduskaart 66 €

Kaaslasele vajalik registreerumine loengusse ja loengu tasu koos kaaslasega 20 €

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

Trükise väljaandmist on toetanud Bayer OÜ