



PEREKESKUSES:

(sissepääs sünnitusmaja taga)

- * Rasedate jooga VEEBIS ja saalis
- * Rasedate vesivõimlemine, pallivõimlemine
- * Rasedatele 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

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



Evell Johanson Photography

PELGULINNA SÜNNITUSMAJA PEREKOOL

VEEBIS

1. märts – 30. juuni 2022

PELGULINNA SÜNNITUSMAJAGA TUTVUMINE

9. märts * 6. aprill * 11. mai * 8. juuni
VEEBIS

kell 17.30
TASUTA

INGLISE KEELES sünnitusmaja tutvustus
5. aprill * 20. juuni kell 17.30 ämmaemand KÄRT PIELBERG

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

21. märts * 18. aprill * 23. mai * 20. juuni kell 13.00
VEEBIS, 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

1. aprill * 20. mai * 10. juuni kell 14.00
VEEBIS, toitumishõustaja KÜLLI HOLSTING

SÜNNITUS

- * Sünnituseelsed tundemärgid
- * Millal tulla sünnitusmajja ja mida kaasa võtta
- * Emakakaela avanemisest, lapse sündimisest, film sünnitusest
- * Looeteveest, platsentast, sünnitusasenditest

9. märts * 6. aprill * 11. mai * 8. juuni kell 15.30
VEEBIS, ämmaemand DIANA JÕESOO

INGLISE KEELES 5. aprill * 20. juuni kell 15.30
ämmaemand KÄRT PIELBERG

VESISÜNNITUS

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

14. märts * 18. aprill * 30. mai * 13. juuni kell 16.00
VEEBIS, ämmaemand VIUU KARRO

SÜNNITUSVAEVUSTE LEEVENDAMINE

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

22. märts * 13. aprill * 18. mai * 9. juuni kell 15.30
VEEBIS, 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)

23. märts * 12. aprill * 4. mai * 1. juuni kell 17.00
VEEBIS, ämmaemand KAIRI KIVASTE

INGLISE KEELES 20. APRILL * 15. JUUNI 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

15. märts * 5. aprill * 24. mai * 21. juuni kell 13.00
VEEBIS, ämmaemand MEELIKE REIMER

SÜNNITUSJÄRGNE AEG

- * Sünnitusmaja toimingud
- * Taastumine, tunded, toitumine, vaevuste leevendamine
- * Seks ja rasestumisvastased vahendid
- * Kuidas vaagnapõhjalihasid trennida

7. märts * 11. aprill * 3. mai * 7. juuni kell 15.00
VEEBIS, ämmaemand KRISTINA KRIVATS-ARBA

INGLISE KEELES 28. aprill * 1. juuni 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.

22. märts * 13. aprill * 18. mai * 9. juuni kell 13.30
VEEBIS, ämmaemand LIIS RAAG

INGLISE KEELES 8. aprill * 10. juuni kell 12.00
ämmaemand DIANA JÕESOO

LAPSE HOIDMINE JA HOOLDAMINE

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

10. märts * 12. aprill * 19. mai * 14. juuni kell 12.00
VEEBIS, ämmaemand MADLI TOOMEJOJA

INGLISE KEELES 28. aprill * 1. juuni kell 12.00
ämmaemand KAIRI ANSPER

RASEDATE VEEBIJOOGA igal esmaspäeval 11€

Registreerumine bronn.ee-s Saalitudide alt. Veebijooos osalemiseks vajalik ettemaks AS Lääne Tallinna Keskaigla EE081010220022881019 saadame tunni toimumise päeval bronnis registreeritud e-mailile tundi pääsemise lingi.

Kõikidele loengutele vajalik registreerumine synnitusmaja.ee Perekeskuse lingilt. Iga kuu 20.-ndal kuupäeval kell 20.00 saab registreeruda järgmise kuu loengutele.

LOENGUD REAALAJAS VEEBIS

Registreerumine tundidesse läbi bronn.ee
Võimalus ämmaemandale küsimusi esitada.
Loeng ei ole järelevaadatav. Toimub väljakuulutatud ajal.

Veebis osalemiseks vajalik 24 tundi enne loengut tasuda ettemaks. Võite tasuda mitme tunni eest korraga, märkige selgitusse loengute kuupäevad.

LOENG ÜHELE VÕI KOOS KAASLASEGA kuulajale veebis 10 €

Olles tasunud AS Lääne Tallinna Keskaigla EE081010220022881019 saadame tunni toimumise päeval bronnis registreeritud e-mailile tundi pääsemise lingi
Märkige maksekorraldusse oma ees- ja perekonnanimi, tunni toimumise kuupäev.

Teil peab olema Zoom.us kasutamise võimalus ja hea internetiühendus.

LOENGUTE E-POOD AVATUD 24/7

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

E-loengud on eelsalvestatud ja neid saab vaadata endale meelepärasel ajal. Loeng maksab 10 € ja on järelevaadatav 30 päeva jooksul alates ostu sooritamisest.

Coursy keskkonnas on saadaval 9 eestikeelset, 7 venekeelset ja 1 ingliskeelne videoloeng, lisaks kaks eestikeelselt joogatundi rasedatele. Valik täieneb.

Veebiloenguid on võimalik soetada kõikidel huvilistel, kes soovivad sünnituseks valmistuda, selleks ei pea olema Pelgulinna sünnitusmajas rasedana arvel. Veebikeskkonda on vajalik sisse logida ID-kaardi, Mobiil-ID või Smart-ID-ga.