



## В ЦЕНТРЕ СЕМЬИ ПРОВОДЯТСЯ

вход со двора родильного дома

- \* йога для беременных ОНЛАЙН
- \* послеродовая гимнастика для грудничков, младенцев и мам
- \* гимнастика для грудничков, младенцев и пап
- \* массаж для грудничков
- \* водный массаж душем для беременных
- \* уроки музыки для грудничков и младенцев
- \* плавание до 6 кг в ванной для грудничков (индивидуальное занятие)
- \* занятие по плаванию для грудничков и младенцев в бассейне под наблюдением тренера
- \* купание в бассейне под наблюдением тренера для семей с маленькими детьми

**Цены на услуги центра семьи, расписание и регистрация на странице:**  
[www.synnitusmaja.ee](http://www.synnitusmaja.ee)

Администратор центра семьи: 666 5588  
(понедельник - пятница 9.00-19.00)



Мазь **Bepanthol<sup>®</sup> Baby**

**сильная, но бережная защита  
кожи малыша!**

**Мазь подходит для ухода за кожей области  
подгузника и сухой, чувствительной, склонной  
к раздражению коже малыша**



Провитамин B5 (декспантенол) способствует естественному процессу регенерации тканей во всех слоях кожи



Подходит для младенцев. Клинически проверен



Бережная защита. Не содержит отдушек, красителей и консервантов



Eveli Johanson Photography

# СЕМЕЙНАЯ ШКОЛА ПЕЛЬГУЛИННА

ОНЛАЙН

1.03 - 30.06.2022

На русском языке

## ПРЕЗЕНТАЦИЯ РОДДОМА ПЕЛЬГУЛИННА

16. март \* 7. апрель \* 9. май \* 6. июнь  
на русском языке ОНЛАЙН

в 17.30  
БЕСПЛАТНО!



Регистрация в группу  
по интернету:  
[www.synnitusmaja.ee](http://www.synnitusmaja.ee)

## РОДЫ

- \* Предвестники родов
- \* Когда собираться в Сод-дом и что взять собой
- \* Об открытии шейки матки и рождении ребёнка
- \* О плаценте, околоплодных водах и вспомогательных позах при родах

16. март \* 7. апрель \* 9. май \* 6. июнь в 15.30

ОНЛАЙН. Акушерка ОЛЬГА НИЙТСОО

## ПОДДЕРЖКА ВО ВРЕМЯ РОДОВ

- \* Какую помощь роженице может оказать помощник
- \* Обучаем как правильно дышать во время родов
- \* Обучаем массажу во время схваток
- \* Как успокоить и поддержать роженицу
- \* Смотрим фильм

30. март \* 26. апрель \* 31. май \* 3. июнь в 16.00

ОНЛАЙН. Акушерка ДАРЬЯ КОТИСОВА

## ОБЕЗБОЛИВАНИЕ В РОДАХ

- \* Как облегчить боль в родах
- \* Обучение правильному дыханию во время родов
- \* Медикаментозное обезболивание
- \* Эпидуральная анестезия, фильм
- \* Виды наркоза при операции кесарево сечение

8. март \* 4. апрель \* 10. май \* 16. июнь в 15.00

ОНЛАЙН. Акушерка ОЛЬГА НИЙТСОО

## ТЕХНИКА ДЫХАНИЯ И РАССЛАБЛЕНИЯ ВО ВРЕМЯ РОДОВ

- \* Практические занятия и обучение правильному дыханию во время родов
- \* Посмотр фильма и анализ

30. март \* 26. апрель \* 31. май \* 3. июнь в 14.00

ОНЛАЙН. Акушерка ДАРЬЯ КОТИСОВА

## ГРУДНОЕ МОЛОКО И КОРМЛЕНИЕ

- \* Из чего состоит материнское молоко
- \* Правильные положения при кормлении ребенка
- \* Что надо делать, чтобы хватило молока
- \* Болезненные соски, уплотнение в груди при скоплении молока
- \* Воспаление груди
- \* Фильм о кормлении грудью

11. март \* 22. апрель \* 13. май \* 17. июнь в 13.00

ОНЛАЙН. Детская сестра ОЛЬГА ЧЕРНУХО

## УХОД ЗА НОВОРОЖДЕННЫМ

- \* Первые дни с ребёнком в роддоме и дома
- \* Туалет новорожденного (уход за пупком, кожей, купание)
- \* Беспокойный ребёнок (плач ребёнка, боли при газах, как помочь)
- \* Как правильно держать ребёнка, как успокоить
- \* Как массировать ребёнка при болях в животе

11. март \* 22. апрель \* 13. май \* 17. июнь в 15.00

ОНЛАЙН. Детская сестра ОЛЬГА ЧЕРНУХО

## ПОСЛЕРОДОВОЙ ПЕРИОД

- \* Послеродовые процедуры, режим и документация
- \* Восстановление, психологическая поддержка, питание
- \* Возможные осложнения и их устранение
- \* Секс и средства контрацепции
- \* Упражнения для мышц влагалища

29. март \* 25. апрель \* 2. май \* 2. июнь в 15.00

ОНЛАЙН. Акушерка ДАРЬЯ КОТИСОВА

## ЦЕНА ОДНОЙ ЛЕКЦИИ 10 €

На все лекции необходимо зарегистрироваться: [www.synnitusmaja.ee](http://www.synnitusmaja.ee)

Каждый месяц с 20-го числа в 20.00 можно зарегистрироваться на лекции следующего месяца: [www.synnitusmaja.ee](http://www.synnitusmaja.ee)

### ЛЕКЦИИ В РЕАЛЬНОМ ВРЕМЕНИ

Регистрация на уроки через [bronn.ee](http://bronn.ee)

Возможность задавать вопросы акушерке. Лекцию не возможно посмотреть в записи.

Для участия онлайн необходимо за 24 часа до начала лекции оплатить предоплату.

Вы можете оплатить за несколько уроков сразу, отметьте в пояснении даты лекций.

### ЛЕКЦИЯ ДЛЯ ОДНОГО ИЛИ УЧАСТНИКА С ПАРТНЕРОМ ОНЛАЙН 10€

После оплаты AS Lääne Tallinna Kesksaigla EE081010220022881019 в течении часа мы вышлем вам на e-маил ссылку для участия. Отметьте в платежном поручении своё имя и фамилию, а также дату лекции.

У вас должна быть возможность использовать Zoom.us и хорошее интернет подключение.

### ОНЛАЙН МАГАЗИН ЛЕКЦИЙ ОТКРЫТ 24/7

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

Онлайн лекции сохранены в записи и их можно смотреть в удобное для вас время. Лунга лекции - 10 € и доступна для просмотра в течении 30 дней начиная со дня покупки.

Веб-лекции возможно купить всем тем, кто желает подготовиться к родам. Для этого не обязательно состоять на учете роддома Пельгулинна.

В онлайн среду необходимо зайти через ИД-карту, Мобиль-ИД или Смарт-ИД