



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Aktivitātes tiek īstenotas projekta „Kompleksu veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu īstenošana Jelgavas pilsētā, I kārtā” (Nr. 9.2.4.2/16/I/085) ietvaros

Aicinām pieteikties **BEZMAKSAS** nodarbībām topošajiem vecākiem par grūtniecības un dzemdību fiziskajiem un emocionālajiem aspektiem

TOPOŠO VECĀKU SKOLA

Katrai grupai 6 nodarbības:

1. nodarbība - **PIRMSDZEMDĪBU LAIKS** - Emocionālā sagatavošanās dzemdībām, gaidību laika grūtības un kā ar tām sadzīvot.
2. nodarbība - **SAGATAVOŠANĀS DZEMDĪBĀM (I DAĻA)** - Dzemdību periodi, gaita. Iespējamās manipulācijas dzemdībās. Grūtnieces izvēle attiecībā uz dzemdību vietu un ģimenes dzemdībām. Dabisku dzemdību priekšrocības. Dzemdību priekšvēstneši. Simptomi, kad jāvērsas pēc medicīniskās palīdzības. Partnera loma ģimenes dzemdībās.
3. nodarbība - **SAGATAVOŠANĀS DZEMDĪBĀM (II DAĻA)** - Elpošana. Atslābināšanās tehnikas. Dzemdību pozas.
4. nodarbība - **KRŪTS BAROŠANA** - Kas jāzina grūtniecības laikā par zīdīšanu. Barošanas pozas un satvēriens. Kā zināt, ka piens pietiek un ko darīt, ja nepietiek. Barošanas biežums un kā pateikt, kad bērns ir paēdis. Mīti un patiesība par “treknu” un “liesu” pienu. Mātes uzturs zīdīšanas laikā. Cik ilgi zīdīt un kā beigt zīdīšanu.
5. nodarbība - **JAUNDZIMUŠĀ APRŪPE** - Kā pareizi pieskarties, celt un turēt mazuli. Apģērba izvēle mājās un pastaigu laikā. Jaundzimušā vannašana un higiēna. Biežākās vecāku kļūdas bērnu aprūpē, un kā no tām izvairīties.
6. nodarbība - **PĒCDZEMDĪBU LAIKS** - Pēcdzemdību perioda īpatnības, kā ar tām sadzīvot. Sievietes emocionālā pasaule agrīnajā pēcdzemdību periodā. Saikne ar jaundzimušo māmiņai un tētim. Pēcdzemdību medicīniskie robežstāvokļi (fiziskie un emocionālie) un kur meklēt palīdzību.

Pieteikšanās grupu nodarbībām -

sākuma datumi: 28.augusts, 11.un 27.septembris,
9. un 23.oktobris, 6. un 22.novembris



Nodarbības vada sertificētas vecmātes **Dina Ceple, Sanita Zemīte, Veronika Pirogova**, fizioterapeite **Klaudija Hēla**, zīdīšanas konsultantes, dūlas apmācībā
Ilze Kuduliņa un Dace Lisovska.

Papildus informācija un pieteikšanās:

Zemgales reģiona Kompetenču attīstības centrs,
Svētes iela 33, Jelgava, 63082101, 29222737,
e-pasts: astra.vanaga@zrkac.jelgava.lv; www.zrkac.lv