



ZEMGALES REĢIONA
KOMPETENČU ATTĪSTĪBAS CENTRS

*Jelgava
pilsēta izaugsmei!*

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds.

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Projekts „Kompleksu veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu īstenošana Jelgavas pilsētā, I kārtā” (Nr. 9.2.4.2/16/1/085)

**BEZMAKSAS nodarbības
topošajiem vecākiem**



TOPOŠO VECĀKU SKOLA

Katrai grupai 6 nodarbības:

PIRMSDZEMDĪBU LAIKS - Emocionālā sagatavošanās dzemdībām, gaidību laika grūtības un kā ar tām sadzīvot.

SAGATAVOŠANĀS DZEMDĪBĀM - Dzemdību periodi, gaita, priekšvēstneši. Iespējamās manipulācijas dzemdībās. Izvēle attiecībā uz dzemdību vietu. Dabisku dzemdību priekšrocības. Partnera loma ģimenes dzemdībās. Dzemdību pozas.

SAGATAVOŠANĀS DZEMDĪBĀM - Elpošana. Atslābināšanās tehnikas.

ZĪDĪŠANA - Barošanas pozas un satvēriens. Kā zināt, ka piena pietiek, ko darīt, ja nepietiek. Barošanas biežums, un kā pateikt, ka bērns ir paēdis. Mīti un patiesība par "treknu" un "liesu" pienu. Mātes uzturs zīdīšanas laikā. Cik ilgi zīdīt un kā beigt zīdīšanu.

JAUNDZIMUŠĀ APRŪPE - Kā pareizi pieskarties, celt un turēt mazuli. Apģērba izvēle. Jaundzimušā vannošana un higiēna. Biežākās vecāku kļūdas bērnu aprūpē un kā no tām izvairīties.

PĒCDZEMDĪBU LAIKS - Sievietes emocionālā pasaule agrīnajā pēcdzemdību periodā. Saikne ar jaundzimušo māmiņai un tētim. Pēcdzemdību medicīniskie robežstāvokļi (fiziskie un emocionālie) un kur meklēt palīdzību.

Grupu sākuma datumi :

8.janvāris, 29.janvāris, 19.februāris, 11.marts

Nodarbību grafiku skatīt: www.zrkac.lv

(Bez maksas lekcijas un semināri veselības veicināšanai un vecākiem)



Nodarbības vada:

Veronika Pirogova, sertificēta vecmāte,
Klaudija Hēla, fizioterapeite,
Ilze Kuduliņa, zīdīšanas konsultante,
Sanita Purakalna, Ramona Treilona, PEP
mammās

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

Nodarbību grafiks no 08.01.2020. līdz 03.04.2020. "Topošo vecāku skola"

Grupa	Nodarbību norise					
1. grupa	08.01. 9.30 - 11.45 <i>Trešdiena</i> Jaundzimušā aprūpe K. Hēla	15.01. 17.30 - 19.45 <i>Trešdiena</i> Pirmsdzemdību sajūtas V. Pirogova	22.01. 17.30 - 19.00 <i>Trešdiena</i> Sagatavošanās dzemdībām V. Pirogova	28.01. 9.30 - 11.00 <i>Otrdiena</i> Zīdīšana I. Kuduliņa	29.01. 9.30 - 11.00 <i>Trešdiena</i> Dzemdību norise V. Pirogova	31.01. 9.30 - 11.45 <i>Piektdiena</i> Pēcdzemdību sajūtas S. Purakalna
2. grupa	29.01. 17.30 - 19.45 <i>Trešdiena</i> Pirmsdzemdību sajūtas V. Pirogova	05.02. 17.30 - 19.00 <i>Trešdiena</i> Sagatavošanās dzemdībām V. Pirogova	12.02. 9.30 - 11.45 <i>Trešdiena</i> Jaundzimušā aprūpe K. Hēla	18.02. 9.30 - 11.00 <i>Otrdiena</i> Zīdīšana I. Kuduliņa	19.02. 9.30 - 11.00 <i>Trešdiena</i> Dzemdību norise V. Pirogova	21.02. 9.30 - 11.45 <i>Piektdiena</i> Pēcdzemdību sajūtas R. Treilona
3. grupa	19.02. 17.30 - 19.45 <i>Trešdiena</i> Pirmsdzemdību sajūtas V. Pirogova	26.02. 17.30 - 19.00 <i>Trešdiena</i> Sagatavošanās dzemdībām V. Pirogova	04.03. 9.30 - 11.45 <i>Trešdiena</i> Jaundzimušā aprūpe K. Hēla	10.03. 9.30 - 11.00 <i>Otrdiena</i> Zīdīšana I. Kuduliņa	11.03. 9.30 - 11.00 <i>Trešdiena</i> Dzemdību norise V. Pirogova	13.03. 9.30 - 11.45 <i>Piektdiena</i> Pēcdzemdību sajūtas S. Purakalna
4. grupa	11.03. 17.30 - 19.45 <i>Trešdiena</i> Pirmsdzemdību sajūtas V. Pirogova	18.03. 17.30 - 19.00 <i>Trešdiena</i> Sagatavošanās dzemdībām V. Pirogova	25.03. 17.30 - 19.00 <i>Trešdiena</i> Dzemdību norise V. Pirogova	31.03. 9.30 - 11.00 <i>Otrdiena</i> Zīdīšana I. Kuduliņa	01.04. 9.30 - 11.45 <i>Trešdiena</i> Jaundzimušā aprūpe K. Hēla	03.04. 9.30 - 11.45 <i>Piektdiena</i> Pēcdzemdību sajūtas R. Treilona