

## Topošo vecāku skola

**BEZMAKSAS** nodarbības topošajiem vecākiem par grūtniecības un dzemdību fiziskajiem un emocionālajiem aspektiem (pirmsdzemdību kursi).

**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 vanošana 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.

**Nodarbības vada:** sertificēta vecmāte Veronika Pirogova, fizioterapeite Klaudija Hēla, zīdīšanas konsultante, dūla apmācībā Ilze Kuduliņa, PEP mammas Ramona Treilona vai Sanita Purakalna.

## Nodarbību grafiks

Grupa	Nodarbību norise					
<b>5. grupa</b>	<b>27.06.</b> 17.30 - 19.45 <i>Trešdiena</i>  Pirmsdzemdību sajūtas  V. Pirogova	04.07. 17.30 - 19.00 <i>Trešdiena</i>  Sagatavošanās dzemdībām - dzemdību norise  V. Pirogova	11.07. 9.30 - 11.45 <i>Trešdiena</i>  Jaundzimušā aprūpe  K. Hēla	11.07. 17.30 - 19.00 <i>Trešdiena</i>  Sagatavošanās dzemdībām – elpošana  V. Pirogova	17.07. 9.30 - 11.00 <i>Otrdiena</i>  Krūts barošana  I. Kuduliņa	19.07. 9.30 - 11.45 <i>Ceturtdiena</i>  Pēcdzemdību sajūtas  S. Purakalna
<b>6. grupa</b>	<b>01.08.</b> 17.30 - 19.45 <i>Trešdiena</i>  Pirmsdzemdību sajūtas  V. Pirogova	07.08. 9.30 - 11.00 <i>Otrdiena</i>  Krūts barošana  I. Kuduliņa	08.08. 17.30 - 19.00 <i>Trešdiena</i>  Sagatavošanās dzemdībām - dzemdību norise  V. Pirogova	14.08. 9.30 - 11.45 <i>Otrdiena</i>  Jaundzimušā aprūpe  K. Hēla	15.08. 17.30 - 19.00 <i>Trešdiena</i>  Sagatavošanās dzemdībām – elpošana  V. Pirogova	21.08. 9.30 - 11.45 <i>Otrdiena</i>  Pēcdzemdību sajūtas  R. Treilona
<b>7. grupa</b>	<b>22.08.</b> 9.30 - 11.45 <i>Trešdiena</i>  Jaundzimušā aprūpe  K. Hēla	29.08. 17.30 - 19.45 <i>Trešdiena</i>  Pirmsdzemdību sajūtas  V. Pirogova	04.09. 9.30 - 11.00 <i>Otrdiena</i>  Krūts barošana  I. Kuduliņa	05.09. 17.30 - 19.00 <i>Trešdiena</i>  Sagatavošanās dzemdībām - dz. norise.  V. Pirogova	12.09. 17.30 - 19.00 <i>Trešdiena</i>  Sagatavošanās dzemdībām – elpošana.  V. Pirogova	14.09. 9.30 - 11.45 <i>Piektdiena</i>  Pēcdzemdību sajūtas  S. Purakalna

<b>8. grupa</b>	<b>11.09.</b> 9.30 - 11.45 <i>Otrdiena</i> Jaundzimušā aprūpe K. Hēla	12.09. 9.30 - 11.45 <i>Trešdiena</i> Pirmsdzemdību sajūtas V. Pirogova	18.09. 9.30 - 11.00 <i>Otrdiena</i> Krūts barošana I. Kuduliņa	19.09. 17.30 - 19.00 <i>Trešdiena</i> Sagatavošanās dzemdībām - dz. norise. V. Pirogova	26.09. 17.30 - 19.00 <i>Trešdiena</i> Sagatavošanās dzemdībām – elpošana. V. Pirogova	28.09. 9.30 - 11.45 <i>Piektdiena</i> Pēcdzemdību sajūtas R. Treilona
<b>9. grupa</b>	<b>03.10.</b> 17.30 - 19.45 <i>Trešdiena</i> Pirmsdzemdību sajūtas V. Pirogova	09.10. 9.30 - 11.45 <i>Otrdiena</i> Jaundzimušā aprūpe K. Hēla	10.10. 17.30 - 19.00 <i>Trešdiena</i> Sagatavošanās dzemdībām - dz. norise. V. Pirogova	16.10. 9.30 - 11.00 <i>Otrdiena</i> Krūts barošana I. Kuduliņa	17.10. 17.30 - 19.00 <i>Trešdiena</i> Sagatavošanās dzemdībām – elpošana. V. Pirogova	19.10. 9.30 - 11.45 <i>Piektdiena</i> Pēcdzemdību sajūtas S. Purakalna
<b>10. grupa</b>	<b>07.11.</b> 17.30 - 19.45 <i>Trešdiena</i> Pirmsdzemdību sajūtas V. Pirogova	13.11. 9.30 - 11.45 <i>Otrdiena</i> Jaundzimušā aprūpe K. Hēla	14.11. 17.30 - 19.00 <i>Trešdiena</i> Sagatavošanās dzemdībām - dz. norise. V. Pirogova	20.11. 9.30 - 11.00 <i>Otrdiena</i> Krūts barošana I. Kuduliņa	21.11. 17.30 - 19.00 <i>Trešdiena</i> Sagatavošanās dzemdībām – elpošana. V. Pirogova	23.11. 9.30 - 11.45 <i>Piektdiena</i> Pēcdzemdību sajūtas R. Treilona