

# TOPOŠO VECĀKU SKOLA

## BEZMAKSAS nodarbības topošajiem vecākiem

### 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 piens 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.

### Nodarbības vada:

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

### Informācija un pieteikšanās:

Zemgales reģiona kompetenču attīstības centrs,  
Svētes iela 33, Jelgava. Tālrunis: 63082101, 63012158, 29222737, e-pasts: [astra.vanaga@zrkac.jelgava.lv](mailto:astra.vanaga@zrkac.jelgava.lv),  
[www.zrkac.lv](http://www.zrkac.lv)

“Topošo vecāku skola”  
Nodarbību grafiks 2019. gada grupām

| Grupa           | Nodarbību norise  |   |   |   |  |  |
|-----------------|---|---|---|---|--|--|
| <b>1. grupa</b> | 30.01.<br>17.30 - 19.45<br><i>Trešdiena</i><br>Pirmsdzemdību sajūtas<br>V. Pirogova | 06.02.<br>17.30 - 19.00<br><i>Trešdiena</i><br>Sagatavošanās dzemdībām<br>V. Pirogova | 13.02.<br>9.30 - 11.45<br><i>Trešdiena</i><br>Jaundzimušā aprūpe<br>K. Hēla           | 20.02.<br>17.30 - 19.00<br><i>Trešdiena</i><br>Dzemdību norise -<br>elpošana<br>V. Pirogova | 26.02.<br>9.30 - 11.00<br><i>Otrdiena</i><br>Krūts barošana<br>I. Kuduliņa | 01.03.<br>9.30 - 11.45<br><i>Piektdiena</i><br>Pēcdzemdību sajūtas<br>S. Purakalna |
| <b>2. grupa</b> | 27.02.<br>17.30 - 19.45<br><i>Trešdiena</i><br>Pirmsdzemdību sajūtas<br>V. Pirogova | 06.03.<br>17.30 - 19.00<br><i>Trešdiena</i><br>Sagatavošanās dzemdībām<br>V. Pirogova | 13.03.<br>9.30 - 11.45<br><i>Trešdiena</i><br>Jaundzimušā aprūpe<br>K. Hēla           | 20.03.<br>17.30 - 19.00<br><i>Trešdiena</i><br>Dzemdību norise -<br>elpošana<br>V. Pirogova | 26.03.<br>9.30 - 11.00<br><i>Otrdiena</i><br>Zīdīšana<br>I. Kuduliņa       | 29.03.<br>9.30 - 11.45<br><i>Piektdiena</i><br>Pēcdzemdību sajūtas<br>R. Treilone  |
| <b>3. grupa</b> | 27.03.<br>17.30 - 19.45<br><i>Trešdiena</i><br>Pirmsdzemdību sajūtas<br>V. Pirogova | 03.04.<br>9.30 - 11.45<br><i>Trešdiena</i><br>Jaundzimušā aprūpe<br>K. Hēla           | 10.04.<br>17.30 - 19.00<br><i>Trešdiena</i><br>Sagatavošanās dzemdībām<br>V. Pirogova | 17.04.<br>17.30 - 19.00<br><i>Trešdiena</i><br>Dzemdību norise -<br>elpošana<br>V. Pirogova | 23.04.<br>9.30 - 11.00<br><i>Otrdiena</i><br>Zīdīšana<br>I. Kuduliņa       | 26.04.<br>9.30 - 11.45<br><i>Piektdiena</i><br>Pēcdzemdību sajūtas<br>S. Purakalna |
| <b>4. grupa</b> | 24.04.<br>17.30 - 19.45<br><i>Trešdiena</i><br>Pirmsdzemdību sajūtas<br>V. Pirogova | 08.05.<br>9.30 - 11.45<br><i>Otrdiena</i><br>Jaundzimušā aprūpe<br>K. Hēla            | 15.05.<br>17.30 - 19.00<br><i>Trešdiena</i><br>Sagatavošanās dzemdībām<br>V. Pirogova | 22.05.<br>17.30 - 19.00<br><i>Trešdiena</i><br>Dzemdību norise -<br>elpošana<br>V. Pirogova | 28.05.<br>9.30 - 11.00<br><i>Otrdiena</i><br>Zīdīšana<br>I. Kuduliņa       | 31.05.<br>9.30 - 11.45<br><i>Piektdiena</i><br>Pēcdzemdību sajūtas<br>R. Treilone  |
| <b>5. grupa</b> | 29.05.<br>17.30 - 19.45<br><i>Trešdiena</i><br>Pirmsdzemdību sajūtas<br>V. Pirogova | 05.06.<br>17.30 - 19.00<br><i>Trešdiena</i><br>Sagatavošanās dzemdībām<br>V. Pirogova | 12.06.<br>9.30 - 11.45<br><i>Trešdiena</i><br>Jaundzimušā aprūpe<br>K. Hēla           | 19.06.<br>17.30 - 19.00<br><i>Trešdiena</i><br>Dzemdību norise –<br>elpošana V. Pirogova    | 25.06.<br>9.30 - 11.00<br><i>Otrdiena</i><br>Zīdīšana<br>I. Kuduliņa       | 28.06.<br>9.30 - 11.45<br><i>Piektdiena</i><br>Pēcdzemdību sajūtas<br>S. Purakalna |



|                  |   |   |  |   |  |  |
|------------------|---|---|--|---|--|--|
| <b>6. grupa</b>  | 26.06.<br>17.30 - 19.45<br><i>Trešdiena</i><br>Pirmsdzemdību sajūtas<br>V. Pirogova | 03.07.<br>17.30 - 19.00<br><i>Trešdiena</i><br>Sagatavošanās dzemdībām<br>V. Pirogova | 10.07.<br>9.30 - 11.45<br><i>Trešdiena</i><br>Jaundzimušā aprūpe<br>K. Hēla              | 17.07.<br>17.30 - 19.00<br><i>Trešdiena</i><br>Dzemdību norise -<br>elpošana<br>V. Pirogova | 23.07.<br>9.30 - 11.00<br><i>Otrdiena</i><br>Zīdīšana<br>I. Kuduliņa           | 26.07.<br>9.30 - 11.45<br><i>Piektdiena</i><br>Pēcdzemdību sajūtas<br>R. Treilone  |
| <b>7. grupa</b>  | 28.08.<br>17.30 - 19.45<br><i>Trešdiena</i><br>Pirmsdzemdību sajūtas<br>V. Pirogova | 04.09.<br>17.30 - 19.00<br><i>Trešdiena</i><br>Sagatavošanās dzemdībām<br>V. Pirogova | 11.09.<br>9.30 - 11.45<br><i>Trešdiena</i><br>Jaundzimušā aprūpe<br>K. Hēla              | 18.09.<br>17.30 - 19.00<br><i>Trešdiena</i><br>Dzemdību norise -<br>elpošana<br>V. Pirogova | 24.09.<br>9.30 - 11.00<br><i>Otrdiena</i><br>Zīdīšana<br>I. Kuduliņa           | 27.09.<br>9.30 - 11.45<br><i>Piektdiena</i><br>Pēcdzemdību sajūtas<br>S. Purakalna |
| <b>8. grupa</b>  | 25.09.<br>17.30 - 19.45<br><i>Trešdiena</i><br>Pirmsdzemdību sajūtas<br>V. Pirogova | 02.10.<br>17.30 - 19.00<br><i>Trešdiena</i><br>Sagatavošanās dzemdībām<br>V. Pirogova | 09.10.<br>9.30 - 11.45<br><i>Trešdiena</i><br>Jaundzimušā aprūpe<br>K. Hēla              | 16.10.<br>17.30 - 19.00<br><i>Trešdiena</i><br>Dzemdību norise -<br>elpošana<br>V. Pirogova | 22.10.<br>9.30 - 11.00<br><i>Otrdiena</i><br>Zīdīšana<br>I. Kuduliņa           | 25.10.<br>9.30 - 11.45<br><i>Piektdiena</i><br>Pēcdzemdību sajūtas<br>R. Treilone  |
| <b>9. grupa</b>  | 23.10.<br>17.30 - 19.45<br><i>Trešdiena</i><br>Pirmsdzemdību sajūtas<br>V. Pirogova | 30.10.<br>17.30 - 19.00<br><i>Trešdiena</i><br>Sagatavošanās dzemdībām<br>V. Pirogova | 06.11.<br>17.30 - 19.00<br><i>Trešdiena</i><br>Dzemdību norise - elpošana<br>V. Pirogova | 13.11.<br>9.30 - 11.45<br><i>Trešdiena</i><br>Jaundzimušā aprūpe<br>K. Hēla                 | 19.11.<br>9.30 - 11.00<br><i>Otrdiena</i><br>Zīdīšana<br>I. Kuduliņa           | 22.11.<br>9.30 - 11.45<br><i>Piektdiena</i><br>Pēcdzemdību sajūtas<br>S. Purakalna |
| <b>10. grupa</b> | 13.11.<br>17.30 - 19.45<br><i>Trešdiena</i><br>Pirmsdzemdību sajūtas<br>V. Pirogova | 20.11.<br>17.30 - 19.00<br><i>Trešdiena</i><br>Sagatavošanās dzemdībām<br>V. Pirogova | 27.11.<br>17.30 - 19.00<br><i>Trešdiena</i><br>Dzemdību norise - elpošana<br>V. Pirogova | 03.12.<br>9.30 - 11.00<br><i>Otrdiena</i><br>Zīdīšana<br>I. Kuduliņa                        | 11.12.<br>9.30 - 11.45<br><i>Trešdiena</i><br>Jaundzimušā<br>aprūpe<br>K. Hēla | 13.12.<br>9.30 - 11.45<br><i>Piektdiena</i><br>Pēcdzemdību sajūtas<br>R. Treilone  |