

“Veselības skoliņa topošajiem vecākiem” MARTA nodarbību grafiks

| Datums | Laiks | Nodarbību tēma | Speciālists |
|-------------|---------------|--|---------------------------------------|
| 10.03.2023. | 17.00 – 19.00 | Rūpes par jaundzimušo: higiēna, drošība, ēdināšana. TIEŠSAISTE | Pediātrs Jeļena Daņilova |
| 14.03.2023. | 17.00 – 19.00 | Psiholoģiska sagatavošanās dzemdībām. Pēcdzemdību periods. TIEŠSAISTE | Psihologs Tamāra Pīgozne |
| 16.03.2023. | 17.00 – 19.00 | Kā atvieglot dzemdības – elpošanas metodes, dzemdību pozas, partnera atbalsts. | Fizioterapeits Ieva Grigorjeva |
| 22.03.2023. | 17.00 – 18.00 | Veselīgs uzturs grūtniecības laikā. TIEŠSAISTE | Uztura speciālists Dana Piteronoka |
| 23.03.2023. | 17.00 – 19.00 | Grūtniecības ABC. Gatavošanās dzemdībām. Pēcdzemdību periods. TIEŠSAISTE | Ginekologs Anna Pentjugova |
| 28.03.2023. | 17.00 – 19.00 | Krūts barošana. Mātes uzturs zīdīšanas laikā. Cik ilgi zīdīt un kā pabeigt zīdīšanu? | Vecmāte Žanna Ivanova |
| 30.03.2023. | 16.00 – 17.00 | Vispārīga informācija topošajiem vecākiem par pieejamajiem medicīnas pakalpojumiem jaunajiem vecākiem un viņu atvasēm. Ausu, deguna un kakla veselība jaundzimušajiem. TIEŠSAISTE | Otolaringologs (LOR) Inese Driķe |