

“Veselības skoliņa topošajiem vecākiem” 3.–19. OKTOBRA grupas nodarbību grafiks

| Datums | Laiks | Nodarbību tēma | Speciālists |
|-------------|---------------|---|---|
| 03.10.2023. | 17.00 – 19.00 | Relaksācijas veidi dzemdībās – elpošanas metodes, dzemdību pozas, partnera atbalsts. Hendlinga iemaņas. KLĀTIENE | Fizioterapeits Ieva Grigorjeva |
| 05.10.2023. | 17.00 – 19.00 | Grūtniecība, gatavošanās dzemdībām, dzemdību norise, dažādi dzemdību scenāriji. Pēcdzemdību periods. TIEŠSAISTE | Ginekologs Anna Saveļjeva |
| 10.10.2023. | 17.00 – 19.00 | Jaundzimušais pēc dzemdībām un pirmajās dzīves dienās, higiēna, ēdināšana, drošība. KLĀTIENE | Bērnu aprūpes māsa Natālija Tautkusa |
| 12.10.2023. | 17.00 – 19.00 | Psiholoģiska sagatavošanās mātes un tēva lomai. Psihoemocionālais stāvoklis grūtniecības un pēcdzemdību laikā. TIEŠSAISTE | Psihologs Tamāra Pīgozne |
| 17.10.2023. | 17.00 – 19.00 | Rūpes par jaundzimušo: kopšana, prasības labsajūtas un drošības veicināšanai. TIEŠSAISTE | Pediātrs Mareks Marčuks |
| 19.10.2023. | 17.00 – 19.00 | <ul style="list-style-type: none"> ○ Ko likt dzemdību somā? ○ Zīdīšana, mātes piena priekšrocības. Krūts ēdināšana kā svarīgākais priekšnoteikums bērna veselīgai augšanai un attīstībai. KLĀTIENE | Vecmāte Žanna Ivanova |

Izglītojošie pasākumi notiks ESF projekta Nr. 9.2.4.2/16/I/064 “Veselības veicināšana un slimību profilakses pasākumu organizēšana Rēzeknes valstspilsētā” ietvaros.