

“Veselības skoliņa topošajiem vecākiem” 9.–26. OKTOBRA grupas nodarbību grafiks

Datums	Laiks	Nodarbību tēma	Speciālists
09.10.2023.	17.00 – 19.00	Relaksācijas veidi dzemdībās – elpošanas metodes, dzemdību pozas, partnera atbalsts. Hendlinga iemaņas. KLĀTIENE	Fizioterapeits Ieva Grigorjeva
11.10.2023.	17.00 – 19.00	Grūtniecība, gatavošanās dzemdībām, dzemdību norise, dažādi dzemdību scenāriji. Pēcdzemdību periods. TIEŠSAISTE	Ginekologs Anna Saveljeva
16.10.2023.	17.00 – 19.00	Jaundzimušais pēc dzemdībām un pirmajās dzīves dienās, higiēna, ēdināšana, drošība. KLĀTIENE	Bērnu aprūpes māsa Natālija Tautkusa
18.10.2023.	17.00 – 19.00	Psiholoģiska sagatavošanās mātes un tēva lomai. Psihoemocionālais stāvoklis grūtniecības un pēcdzemdību laikā. TIEŠSAISTE	Psihologs Tamāra Pīgozne
23.10.2023.	17.00 – 19.00	Rūpes par jaundzimušo: kopšana, prasības labsajūtas un drošības veicināšanai. TIEŠSAISTE	Pediātrs Mareks Marčuks
26.10.2023.	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.