

NĀC!



PIUAC
DOBELES
PIEAUGUŠO IZGLĪTĪBAS
UN UZŅĒMĒJDARBĪBAS
ATBALSTA CENTRS

TOPOŠO MĀMIŅU SKOLAS BEZMAKSAS APMĀCĪBU CIKLI APRĪLĪ

16.04. /OTRD./ **un 18.04.** /CETD./ **plkst. 17.00**

PIRMĀ NODARBĪBA

TĒMA: **VESELĪBA – GRŪTNICĪBA UN GATAVOŠANĀS DZEMDĪBĀM**

LEKTORE: **Rasma Kaminska**, sertificēta vecmāte

SATURS: Emocionālā sagatavošanās dzemdībām, gaidību laika grūtības, kā ar tām sadzīvot. Dzemdību periodi, gaita, priekšvēstneši. Iespējamās manipulācijas dzemdībās. Izvēle attiecībā uz dzemdību vietu. Dabisku dzemdību priekšrocības. Partnera loma ģimenes dzemdībās. Elpošanas pamati. Pēcdzemdību periods. Krūts zīdīšana, barošanas pozas. Jaundzimušā aprūpe.

23.04. /OTRD./ **plkst. 17.00**

iesakām abiem topošajiem vecākiem!

TĒMA: **VESELĪBA – PĒCDZEMDĪBU LAIKS**

LEKTORE: **Dita Leinarte**, sertificēta psiholoģe, dūla

SATURS: Sieviete fizioloģija pēcdzemdību periodā un no tās izrietošā vajadzība pēc saudzības. Pēcdzemdību plāns. Rūpes par sevi. Piederīgo un draugu sniegtā palīdzība jaunajai māmiņai un ģimenei. Partnera atbalsta lielā nozīme tieši pirmajās desmit dienās pēc mazuļa dzimšanas. Sieviete fiziskās, emocionālās un sociālās vajadzības. Pēcdzemdību skumjas. Rūpes par jaundzimušo mammu – depresijas profilakse. Vingrošana. Speciālistu un palīgu iesaiste. Dūla, ārsts, fizioterapiests, kraniosakrālās terapijas speciālists, osteopāts, masieris, psihologs, apkopēja. Pēcdzemdību rituāli un tradīcijas pasaulē. Pirtīžas, pirts rituāli mammām, rebozo aizvēršanas procedūra, to emocionālā un fiziskā jēga.

25.04. /CETD./ **plkst. 16.00**

TĒMA: **VESELĪGS UZTURS – GRŪTNICĪBAS UN BĒRNA ZĪDĪŠANAS LAIKĀ**

LEKTORE: **Līga Balode**, sertificēta uztura speciāliste

SATURS: Veselīga uztura šķivis: Veselīga uztura pamati un šķīvja princips. Nevēlamie produkti (arī alkohols un tabakas izstrādājumi). Svara pieaugums grūtniecības laikā: Veselīgs svara pieaugums atkarībā no svara pirms grūtniecības (KMI). Papildus nepieciešamais kaloriju daudzums katrā trimestrī (ēdienu piemēri). Vitamīni un minerālvielas (Fe, J, Ca, B9 vit, D vit): to nozīme grūtniecības laikā un avoti, arī papildus uzņemšana ar uztura bagātinātājiem, (komplekso UB lietošanas riski). Zīdīšana: Priekšrocības (mātei un bērnam), mātes uztura ietekme uz pienu, tehnika. Mākslīgie maisījumi.

30.04. /OTRD./ **plkst. 16.00**

TĒMA: **JAUNDZIMUŠĀ APRŪPE (HENDLINGS)**

LEKTORE: **Evita Žvagiņa-Jākobsone**, bērnu nēsāšanas un zīdīšanas konsultante, Dūlu apvienības biedre

SATURS: Mazuļa kustību nozīme, kustību sajūtu un sasprindzinājuma nozīme gan mazulim, gan vecākiem. Ergonomiskās pozīcijas uz rokām pretēji pozīcijām, kas rada sasprindzinājumu vecākiem un bērnam un apgrūtina nēsāšanu. Mazgāšana, vannošana, autiņu maiņa, pacelšana, nolikšana, ģērbšana u.c. Izrunās un noskaidros ko mazuļa anatomija mums stāsta par to kā mazulis vēlētos atrasties uz mūsu rokām. Mazuļa nēsāšana un aprūpe tiks apskatīta no dažādiem aspektiem – psihoemocionālajiem, ergonomiskajiem, anatomiskajiem, fizioloģiskajiem, bioloģiskajiem, ķermeņu mijiedarbības aspektiem. Ievērojot hendlinga pamatprincipus, ikdienā ar bērniņu darbojoties, pozitīvā ietekme uz mazuļa muskuļu tonusu, kustību kvalitāti, prieku pašam par savām kustībām, ķermeņa izjūtas kvalitāti. Praktiskā darbošanās – mēģināsim veikt, ceļt un turēt savus mazulus vai arī mācību lelles, ja esat vēl gaidībās.

Projekta "Veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumu pieejamības uzlabošana Dobeles novada iedzīvotājiem" (Nr. 9.2.4.2/16/I/047) ietvaros.

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020

EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Reģionālās
attīstības fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

www.pic.dobele.lv

