

# Vidzemes slimnīca topošajiem vecākiem piedāvā Pirmsdzemdību nodarbības



Lai palīdzētu topošajiem vecākiem kļūt par zinošiem un prasmīgiem vecākiem, Vidzemes slimnīca piedāvā pakalpojumu “Pirmsdzemdību nodarbība”.

Nodarbību cikls ir veidots, balstoties uz ilggadēju slimnīcas Dzemdību un ginekoloģijas nodaļas speciālistu pieredzi, iekļaujot tajā pašu nepieciešamāko, lai grūtniecības gaita un dzemdību process būtu vieglāks un lai pēc bērna nākšanas pasaulē būtu apgūtas pamatiemaņas mazuļa ievadīšanai dzīvē. Sešu nodarbību ciklā pieredzējušās vecmātes topošajām mammām un tētiem stāsta, rāda un ļauj apgūt bērna sagaidīšanai un aprūpei nepieciešamās prasmes.

Pirmā nodarbība veltīta grūtniecībai kā īpašam laikam sievietes dzīvē ar atbilstīgi izmainītu dzīvesveidu un domāšanu. Otrajā nodarbībā vecmāte iepazīstina ar dzemdību norisei soli pa solim. Trešajā nodarbībā topošās māmiņas apgūst pareizu elpošanu un dzemdību pozas dzemdību laikā, kā arī izmanto iespēju iepazīties ar dzemdību nodaļu. Ceturtā nodarbība pilnībā atvēlēta zīdīšanas tēmai, uzsverot, cik mazuļa veselībai un attīstībai nepieciešams māmiņas piens. Piektajā nodarbībā vecmāte topošos vecākus apmāca jaundzimušā aprūpē – kā pareizi bērniņu modināt, celt, nest, gērbt. Sestajā nodarbībā iespējams apgūt tauriņpieskāriena masāžu.

Nodarbības notiek Vidzemes slimnīcā Jumaras ielā 195, darbdienu vakaros un ilgst 1,5-2 stundas. Lai topošie vecāki fiziski un emocionāli labāk sagatavotos mazuļa nākšanai pasaulē, Vidzemes slimnīca piedāvā apmeklēt visu nodarbību ciklu, iegādājoties abonementu, vai izvēlēties kādu atsevišķu nodarbību. Topošā māmiņa uz nodarbību var ierasties viena, un var nākt kopā ar topošo tēti, kuram nekas papildus nav jāmaksā.

### **Vecmātes un nodarbības novembrī:**

Liene Česle, grūtniecība, 01.11., plkst. 17.00

Sanita Šatrovska, dzemdības, 08.11., plkst. 16.00

Signe Burova, elpošana, pozas, nodaļas apskate, 15.11., plkst. 17.00

Agnese Piļķe, jaundzimušā aprūpe, 20.11., plkst. 16.00

Antra Kupriša, zīdīšana, 22.11., plkst. 16.00

Natālija Šaramigina, tauriņpieskāriena masāža, 29.11., plkst. 15.00

**Pieteikšanās un vairāk informācijas par pakalpojumu un izcenojumiem - tālr.  
64202595.**

*Informāciju sagatavoja:*

*Benita Brila,*

*Vidzemes slimnīcas sabiedrisko attiecību speciāliste,*

*Mob.t. 29411814*