Dzemdību namā darbību uzsāk „Ģimenes skola”

Lai palīdzētu topošajiem vecākiem sagatavoties jaunajai dzīves lomai un apgūt nepieciešamās iemaņas mazuļa aprūpei, Rīgas Dzemdību namā darbību uzsāk „Ģimenes skola”. Ar 2015. gada martu ir atklātas jaunas labiekārtotas telpas grūtnieču vingrošanai un nodarbībām, kas papildinās jau iepriekš plašo lekciju un konsultāciju klāstu.

Uz nodarbībām aicinātas gan grūtnieces un topošie tēti, gan jaunie vecāki. „Ģimenes skolas” lekcijas un individuālās konsultācijas sniegs vecmātes Agita Lejniece, Gunta Freimane, Gunta Laveniece, Elita Šteinberga, Edīte Šeldere, Valentīna Beļavska, Laila Laganovska, sertificēta uztura speciāliste Liene Sondore, neonatoloģe Zigrīda Tautere un citi speciālisti.

Šobrīd „Ģimenes skola” piedāvā šādas lekcijas:

- Gatavošanās dzemdībām. Kad doties uz Dzemdību namu? (1. daļa)
- Dzemdību norise. Tuvas personas atbalsts (2. daļa)
- Kā atvieglot dzemdības – elpošanas metodes, dzemdību pozas, partnera atbalsts
- Pašaprūpe sešas nedēļas pēc dzemdībām
- Zīdīšana. Krūts piena priekšrocības. Mātes uzturs zīdīšanas laikā
- Rūpes par jaundzimušo: higiēna, drošība, ēdināšana
- Bērna aprūpe, drošība un attīstības veicināšana līdz viena gada vecumam
- Veselīgs uzturs

Plašāk par lekcijām iespējams uzzināt Dzemdību nama mājaslapas sadaļā „Ģimenes skola”: šeit. Nodarbībām var pieteikties, zvanot uz Dzemdību nama Ambulatorisko nodaļu (T: 67011232) vai Izziņām (T: 67011225).

Vienas nodarbības cena ir 7,00 eiro no cilvēka vai 12.00 eiro no pāra, ja sarakstā nav norādīts citādi. Ir iespējams pieteikties arī uz individuālām konsultācijām pie konkrēta speciālista.