

- **Lekcijas notiek individuālo nodarbību veidā un grupās**
“Māmiņu skola” – tās ir lekcijas, kurās dzemdību speciālists dalās savos padomos un pieredzē. Mums apkārt ir daudz pretrunīgas informācijas, kas noved pie dažādu maldīgu mītu izplatīšanās topošo vecāku vidū. Šie kursi sniedz iespēju iepazīties ar Jums interesējošo informāciju, kā arī uzdot aktuālos jautājumus pieredzējušam speciālistam.
Pierakstieties un apmeklējiet “Māmiņu skolas” nodarbības, lai personīgi pajautātu un uzzinātu kā viss ir patiesībā!
- **Nodarbību tēmas:**
 1. **Informatīvas nodarbības ar vecmāti – “Izmaiņas grūtniecības laikā”** (nav muļķīgu jautājumu; simptomi, kuriem jāpievērš uzmanība, un maznozīmīgi simptomi; fiziskās pārmaiņas; emocionālās pārmaiņas; garīgās veselības jautājumi; nemiers; kritika u. tml.)
 2. **Grūtniecība (sākot no 28. nedēļas)**
 - Pārmaiņas, kas var notikt, vai tas ir normāli.
 - Diēta, fiziskā slodze, režīms
 - Sagatavošanas dzemdībām
 - Vīra loma dzemdībās
 3. **Dzemdības (sākot no 29. nedēļas)**
 - Kas ir viltus kontrakcijas un kad parādās
 - Kas ir BHS (beta hemolītiskais streptokoks) un ar ko viņš ir bīstams
 - Kā sākas dzemdības un kad jādodas uz dzemdību nodaļu
 - Kas jāņem līdzi (saraksts)
 - Cilmes šūnas – rūpes par bērna un ģimenes nākotni!
 4. **Pēcdzemdību periods (sākot no 32.-36. nedēļas)**
 - Kā uzvesties pirmās stundās pēc dzemdībām
 - Kas jādara ar bērniņu pirmās stundās pēc dzemdībām
 - Higiēna pēc dzemdībām (operācijas)
 - Krūts barošana, diēta, uzvedība, atbildība
 - Kad nekavējoties jāgriežas pie ārsta
- **Lekcijas vada pieredzējušā vecmāte Viktorija Liepiņa**

- **Lekcijas notiek individuālo nodarbību veidā un grupās**
“Māmiņu skola” – tās ir lekcijas, kurās dzemdību speciālists dalās savos padomos un pieredzē. Mums apkārt ir daudz pretrunīgas informācijas, kas noved pie dažādu maldīgu mītu izplatīšanās topošo vecāku vidū. Šie kursi sniedz iespēju iepazīties ar Jums interesējošo informāciju, kā arī uzdot aktuālos jautājumus pieredzējušam speciālistam.
Pierakstieties un apmeklējiet “Māmiņu skolas” nodarbības, lai personīgi pajautātu un uzzinātu kā viss ir patiesībā!
- **Nodarbību tēmas:**
 1. **Informatīvas nodarbības ar vecmāti – “Izmaiņas grūtniecības laikā”** (nav muļķīgu jautājumu; simptomi, kuriem jāpievērš uzmanība, un maznozīmīgi simptomi; fiziskās pārmaiņas; emocionālās pārmaiņas; garīgās veselības jautājumi; nemiers; kritika u. tml.)
 2. **Grūtniecība (sākot no 28. nedēļas)**
 - Pārmaiņas, kas var notikt, vai tas ir normāli.
 - Diēta, fiziskā slodze, režīms
 - Sagatavošanās dzemdībām
 - Vīra loma dzemdībās
 3. **Dzemdības (sākot no 29. nedēļas)**
 - Kas ir viltus kontrakcijas un kad parādās
 - Kas ir BHS (beta hemolītiskais streptokoks) un ar ko viņš ir bīstams
 - Kā sākas dzemdības un kad jādodas uz dzemdību nodaļu
 - Kas jāņem līdzi (saraksts)
 - Cilmes šūnas – rūpes par bērna un ģimenes nākotni!
 4. **Pēcdzemdību periods (sākot no 32.-36. nedēļas)**
 - Kā uzvesties pirmās stundās pēc dzemdībām
 - Kas jādara ar bērniņu pirmās stundās pēc dzemdībām
 - Higiēna pēc dzemdībām (operācijas)
 - Krūts barošana, diēta, uzvedība, atbildība
 - Kad nekavējoties jāgriežas pie ārsta
- **Lekcijas vada pieredzējušā vecmāte Viktorija Liepiņa**

“Школа мамочек”

- **Лекции проходят индивидуально и в группах**
«Школа мамочек» - это лекция специалиста, который делится своим опытом. Вокруг нас много противоречивой информации, что приводит к появлению различных мифов. Будущие родители самостоятельно в них разобраться не могут. Курсы – это возможность услышать о том, что вас интересует, из первых уст, задать уточняющие вопросы. Записывайтесь и приходите на курсы в «Школу мамочек» и пользуйтесь возможностью лично спросить, как все обстоит на самом деле!
- **Темы занятий:**
 1. Информативные занятия с акушеркой **«Изменения в организме с наступлением беременности»** (не бывает «глупых» вопросов; симптомы, на которые стоит обратить внимание; физиологические изменения; эмоциональные изменения; вопросы психического здоровья; беспокойство и т. д.)
 2. **Беременность (начиная с 28-й недели)**
 - Изменения в организме, что происходит, нормально ли это
 - Диета, физическая нагрузка, режим
 - Подготовка к родам
 - Роль мужа во время родов
 3. **Роды (начиная с 29-й недели)**
 - Что такое ложные схватки и когда они появляются
 - Что такое *BHS* (бета-гемолитический стрептококк) и чем он опасен
 - Как начинаются роды и когда нужно отправляться в родильное отделение
 - Что нужно брать с собой (список)
 - Стволовые клетки – забота о будущем ребенка и всей семьи!
 4. **Послеродовой период (начиная с 32-й – 36-й недели)**
 - Как вести себя в первые часы после родов
 - Что нужно делать с ребенком в первые часы после родов
 - Гигиена после родов (операции)
 - Кормление грудью, диета, поведение, ответственность
 - В каких случаях нужно незамедлительно обращаться к врачу
- **Лекции ведет опытная практикующая акушерка Виктория Лиепиня**

Клиника iVF Riga

Телефоны: (+371) 67 111 117; 26 600 533; э-почта: ivfriga@ivfriga.eu;

Адрес: Zaļā iela 1, Rīga, LV 1010;

www.ivfriga.ru

“Школа мамочек”

➤ **Лекции проходят индивидуально и в группах**
«Школа мамочек» - это лекция специалиста, который делится своим опытом. Вокруг нас много противоречивой информации, что приводит к появлению различных мифов. Будущие родители самостоятельно в них разобраться не могут. Курсы – это возможность услышать о том, что вас интересует, из первых уст, задать уточняющие вопросы. Записывайтесь и приходите на курсы в «Школу мамочек» и пользуйтесь возможностью лично спросить, как все обстоит на самом деле!

➤ **Темы занятий:**

1. Информативные занятия с акушеркой **«Изменения в организме с наступлением беременности»** (не бывает «глупых» вопросов; симптомы, на которые стоит обратить внимание; физиологические изменения; эмоциональные изменения; вопросы психического здоровья; беспокойство и т. д.)

2. **Беременность (начиная с 28-й недели)**

- Изменения в организме, что происходит, нормально ли это
- Диета, физическая нагрузка, режим
- Подготовка к родам
- Роль мужа во время родов

3. **Роды (начиная с 29-й недели)**

- Что такое ложные схватки и когда они появляются
- Что такое *BHS* (бета-гемолитический стрептококк) и чем он опасен
- Как начинаются роды и когда нужно отправляться в родильное отделение
- Что нужно брать с собой (список)
- Стволовые клетки – забота о будущем ребенка и всей семьи!

4. **Послеродовой период (начиная с 32-й – 36-й недели)**

- Как вести себя в первые часы после родов
- Что нужно делать с ребенком в первые часы после родов
- Гигиена после родов (операции)
- Кормление грудью, диета, поведение, ответственность
- В каких случаях нужно незамедлительно обращаться к врачу

➤ **Лекции ведет опытная практикующая акушерка Виктория Лиепиня**

Клиника iVF Riga

Телефоны: (+371) 67 111 117; 26 600 533; э-почта: ivfriga@ivfriga.eu;

Адрес: Zaļā iela 1, Rīga, LV 1010;

www.ivfriga.ru