

Topošo māmiņu un jauno vecāku skola.

Datums	Laiks	Nodarbības nosaukums
23.09.2016.	17.00- 19.00	Bērna emocionālā audzināšana sākot no bērna gaidīšanas līdz skolas vecumam. (G.Taivāne)
	17.45- 18.00	Kafijas pauze
24.09.2016.	09.30 -10.30	Zobu higiēna, zobu saslimšanas grūtniecības laikā un pēc bērna piedzimšanas. Zīdaiņa zobu un mutes higiēna.(I.Bērze) Mutes higiēna grūtniecības laikā Ģimenes loma (vecāku, vecvecāku, brāļu, māsu u.c. radnieku) zīdaiņa mutes veselībā. Kā pareizi uzsākt rūpēties par zīdaiņa mutes dobumu. Pirmā vizīte pie zobu higiēnista - kad un kāpēc? Kādēļ zobiem vajadzīgs fluors?
	10.30.- 10.45	Kafijas pauze
01.10.2016.	10.45 – 11.45	Grūtniecu uzturs, jauno māmiņu uzturs, alerģijas. Zīdaiņu uzturs.(S.Madelāne) Uzturs grūtniecības plānošanas laikā. Uzturs grūtniecības laikā. Jauno māmiņu uzturs. Zīdaiņu uzturs un alerģijas. Vai ir jāmaina ēšanas paradumi grūtniecības laikā un no kā vajadzētu sastāvēt ēdienkartei? Lekcijā tiks runāts no kādiem ēdieniem un pārtikas produktiem būtu jāizvairās grūtniecības laikā, un kā nodrošināt sevi ar visām nepieciešamajām uzturvielām. Vai topošajai māmiņai tiešām ir jāēd par diviem? Lekcijā varēs uzzināt, kā ar uztura palīdzību mazināt nelabu dūšu un aizcietējumus. Vēl lekcijas laikā tiks atbildēts uz jautājumiem, vai grūtniecības un krūts barošanas laikā var ieturēt diētu, no kādiem produktiem jāizvairās krūts barošanas laikā, un kā nodrošināt savam mazulim visas nepieciešamās uzturvielas.
08.10.2016. 04.11.2016.	10.00—12.00 17.00 – 18.00	Bērns mācās runāt ģimenē no 0 līdz 7 gadu vecumam. Zīdaiņa psihomotorā attīstība un tā saistība ar tālāko bērna runas attīstību. (A.Irbe) Nerunājošie bērni Kā palīdzēt bērniem no 1 līdz 2 gadiem, no 2-3 gadiem Skaņu izrunas grūtību pārvarēšana bērniem no 3-5 gadiem ģimenes apstākļos. Kā veicināt saistītās runas apguvi bērniem no 5-7.g.
	10.45-11.00	Kafijas pauze

15.10.2016.	10.00 -12.00	<p>Handlings.Rotaļlietas.(L.Liepiņa) Nodarbība "Handlings. Rotaļlietu izvēle līdz 1 gada vecumam". Nodarbības laikā: 1. Iepazīsim kā mūsu mazulis attīstās pirmā gada laikā; 2. Vai tas ir normāli, ka mans mazulis attīstās savādāk nekā apkārtējie mazuļi? 3. Gan praktiski, gan teorētiski iemācīsimies kā rūpēties par mūsu mazuli - celt, ģērbt, nēsāt, mazgāt; 4. Mācīsimies kā neapjukt plašajā rotaļlietu klāstā un izvēlēties mūsu mazulim piemērotākās rotaļlietas viņa attīstībai; 5. Kopīgi mēģināsim saprast, kādām bērnu aprūpes palīgierīcēm ir vieta mūsu mājās; 6. Staigulis - draugs vai ienaidnieks?</p>
22.10.2016.	10.00-12.00	<p>Grūtniecības un dzemdību norise, krūts barošana (Daina Lubiņa) 1. Mātes anatomija. 2. Vingrošana grūtniecības laikā, nodarbību izvēle 3. Kā attīstās mazulisi no 0 līdz 40 grūtniecības nedēļai 4. Dzemdību priekšvēstneši, kad jādodas uz dzemdību namu 5. Dzemdību norise un elpošanas tehnika 6. Atsāpināšana dzemdībās 7. Partnera palīdzība dzemdībās 8. Krūts barošana 9. Dzemdību nama struktūra 10. jaundzimušais un jaundzimušā kopšana.</p>
29.10.2016.	10.00 -12.00	<p>Pāru nodarbības pirmsdzemdību periodā, atslābināšanās dzemdībās, dzemdību pozas, vīra palīdzība dzemdībās, grūtnieču vingrošana (N.Zemīte) Iemesli, kāpēc jaunie vecāki izvēlas ģimenes dzemdības Jaunās māmiņas bailes pirms dzemdībām. Grūtnieces vēlme gūt atbalstu. Pāra vēlēšanās gūt unikālu kopīgu pieredzi. Tēvi, kuri piedalījušies dzemdībās, saka, ka viņi praktiski uzreiz izjutuši pieķeršanos bērnam, emocionālu pacēlumu, lepnumu un auguši paši savās acīs. Kopīgie pārdzīvojumi stiprina arī pieķeršanos sievietēm. Mazuļi, kuru tēvi aktīvi piedalījās viņu dzimšanā, uzrādīja augstākus rezultātus fiziskajā un prāta attīstībā. Cits pētījums: šādi mazuļi izaug daudz atsaucīgāki</p>

	<p>10.45-11.00</p>	<p>sociālajā jomā. Vīra loma dzemdībās. Palīdzēt sievai veidot korektu komunikāciju ar medicīnas personālu, Ar iemācītu paņēmienu palīdzību atvieglot sievietei kontrakciju un bērna izstumšanas periodu Sniegt fizisku un psiholoģisku atbalstu. Kāpēc ir jāvingro grūtniecības laikā? 1. Lai vairot savu enerģiju 2. Uzlabot miegu 3. Samazināt grūtniecības diskomfortu 4. Sagatavoties dzemdībām 5. Samazināt stresu un uzlabot garastāvokli 6. Uzlabot savu paštēlu un pieņemt ķermeņa izmaiņas 7. Ķermeņa ātrākai atjaunošanai pēc dzemdībām. Kafijas pauze</p>
--	---------------------------	---

**Projekts tapis sadarbībā ar Salaspils novada domi, mūžizglītības programmu.
 Pieteikties pa tālruni 67800750, 67800751, mob. 20011289**