

Sveiki visiem!

Vai gaidāt mazuli un kādreiz galvā pavīd domas, kā tikšu ar mazo galā, vai būšu laba mamma vai tētis? Ko ar to mazo darīt? Kas man nepieciešams mājās, kad mazais ienāks šai pasaulē?

Varbūt jums ir nesen dzimis mazulis un vienkārši gribas gūt praktisku pieredzi, kā pareizi aprūpēt mazo vai pārlicināties, ka daru to pareizi?

AICINĀM JŪS UZ NODARBĪBU 28.01.23 PLKST. 11.00 ĢIMENES VESELĪBA PRAKSĒ "HĒBE". JA KĀDU IEMESLU DĒĻ NEVARI APMEKLĒT LEKCIJU KLĀTIENĒ, TO IESPĒJAMS VĒROT ARĪ ZOOM VIDĒ, tikai šajā gadījumā nebūs iespēja praksē izmēģināt Solvitas Handling paņēmienus, bet saņemsi video pamācību par šo.

- Nodarbības laikā jums būs iespēja noklausīties, noskatīties, izmēģināt pašām praktiski par bērnu saudzīgo aprūpi jeb Handlinga metodi fizioterapeites Solvitas Ķerves vadībā.
- Bērna pozicionēšana koliku gadījumā.
- Uzzināt kā iekārtot vidi mazajam. Kas būtu nepieciešams un kas noteikti nē. Kādas rotaļlietas ir un vai ir nepieciešamas bērnam, kādas viņam varētu būt bīstamas un kaitēt veselīgai attīstībai.
- Par to, kam jābūt mājas aptieciņā jums pastāstīs ģimenes ārste-homeopāte Ilva Koškina
- Pie dakteres varēsiet uzzināt, kādi simptomi liecina, ka mazais ir saslimis
- Ko darīt akūtas saslimšanas gadījumā, kad sazināties ar ārstu un kad griezties slimnīcā pēc palīdzības
- Visu par un ap vitamīniem jaundzimušā vecumā
- Vakcinācija – jā vai nē? Kādi ir riski un ieguvumi.
- Biežākās problēmas jaundzimušo vecumā un ko ar tām darīt vai nedarīt
- Cik ļoti mazuļa pašajūtu un veselību ietekmē mamma emocionālā labsajūta?

Nodarbības paredzētas vecākiem, kas gaida mazuļus vai tiem, kam mazuļi ir līdz 3 mēn vecumam.

Tā kā vietu skaits klātienē ierobežots, lūgums iepriekš pierakstīties pa tālruni 63049725 darba dienās 7.00-20.00.

Ja vēlies lekcijai pievienoties zoom platformā, tad jāaizpilda pieteikums mājas lapā www.drkoskina.lv, norādot savus datus, lai iespējams izsūtīt saiti.

Nodarbības maksa 20 eur, zoom platformā 15 eur.

Paredzamais nodarbības ilgums 2-3 stundas, atkarībā no cilvēku skaita un jautājumu daudzuma.

Zīdaiņš var ņemt līdzi, tomēr jārēķinās, ka 2-3 stundas ir ilgs laiks. Apsvērt iespēju, ja mazais nogurst un nevar aizmigt uz vietas, lai ir kāds cilvēks, kas mazo nodarbības laikā var ārā pavizināt.

TIEKAMIES!