

## Kursu programma topošajiem vecākiem

### MAIJĀ

03.05., 18:00

**Mazuļa aprūpe.** Nodarbība par pareizu jaundzimušā aprūpi ievērojot handling pamatprincipus, lai veicinātu dabisku fizisko un emocionālo bērna attīstību.

*(Uz nodarbībām ieteicams paņemt līdzī lelli/lācīti, lai ir iespēja darboties praktiski.)*

**Inga Velde**, sertificēta fizioterapeite

11.05., 18:00

**Dzemdību norise Ogres rajona slimnīcā.** Aktualitātes nodaļā, kārtība no iestāšanās līdz izraksta brīdim.

**Santa Popenkova**, sertificēta vecmāte

31.05., 18:00

**Kā sev palīdzēt piedzīvot skaistas dzemdības un pēcdzemdību laiku.** Aktuālās metodes un paņēmieni sāpju atvieglošanai dzemdībās, holistiska pieeja. Savstarpējās aprūpes principi ģimenē uzreiz pēc mazuļa piedzimšana.

*(Uz nodarbībām ieteicams vilkt brīvu apģērbu, kurā viegli kustēties.)*

**Ilze Ansule**, sertificēta vecmāte, RSU "Vecmāte" studiju programmas vadītāja, projekta "How to protect a normal birth" aktīvs dalībnieks

**N.B. Nodarbības, kuru temati sakrīt ar "Oveselības" rīkotajām nodarbībām topošajiem vecākiem, ir līdzvērtīgas.**