

## **Kursu programma topošajiem vecākiem (septembris)**

20.09., 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 lēlli/lācīti un mazuļu drēbītes, lai ir iespēja darboties praktiski.)*

*(Norises vieta, "O-veselības" telpas, Ogrē, Brīvības ielā 44, ieeja no sētas puses, 2.stāvā, - līdzī nepieciešami maiņas apavi, zeķītes.)*

**Inga Gaile**, sertificēta fizioterapeite

13.09., 18:00

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

*(Norises vieta, Ogres rajona slimnīcas rehabilitācijas nodaļa, līdzī nepieciešami maiņas apavi, zeķītes.)*

**Santa Popenkova**, sertificēta vecmāte

18.09., 18:00

**Visaptveroša saruna ar vecmāti par dzemdību procesu un agrīno pēcdzemdību periodu.**

Pirmā zīdīšanas reize, ABC zīdīšanā.

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

*(Norises vieta, "O-veselības" telpas, Ogrē, Brīvības ielā 44, ieeja no sētas puses, 2.stāvā, - līdzī nepieciešami maiņas apavi, zeķītes.)*

**Agneta Jansone**, sertificēta vecmāte, zīdīšanas konsultants

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