

20 lekciju cikls - projekta nr. 9.2.4.2/16/I/078 “Pasākumi Preiļu novada vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei” 1. daļas pasākuma
 “Topošo māmiņu un tēvu skola” organizēšana Preiļos

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Nr.	Datums	Speciālists	Tēma	Laiks
1	24.08.2022.	Zīdīšanas konsultants /dūla	Mazuļa zīdīšana - zīdīšanas priekšrocības un nozīme mātes un bērna veselībai. Kā saprast vai pietiek piena. Mazuļa pozicionēšana pie krūts. Māmiņas uzturs zīdīšanas laikā.	14 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰
2	24.08.2022.	Zīdīšanas konsultants /dūla	Zīdīšanas problēmsituācijas. Biežāk sastopamās problēmsituācijas zīdīšanas laikā profilakse un risinājumi (hiperlaktācija, hipolaktācija, sastrēgumi, mastīts u.tml.), Barošana ar plakanēm vai ievilktiem krūtsgaliem. Bērns atsakās no krūts - biežākie iemesli un risinājumi. Saplaisājuši krūtsgali.	15 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰
3	26.08.2022.	Psihologs	Psihoemocionālā veselība pirmsdzemdību periodā (gatavošanās dzemdībām - emocionālais aspekts, psihoemocionāli riski un grūtības, kas var sagaidīt jauno māmiņu pirmsdzemdību periodā).	14 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰
4	26.08.2022.	Psihologs	Bērna prenatālā attīstība (abu vecāku lomā bērna personības veidošanas posmā, kad bērniņš atrodas mamma vēderā).	15 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰
5	31.08.2022.	Ginekologs/Zīdīšanas konsultants /dūla	Jaundzimušā aprūpe Mazuļa ikdienas aprūpe, vannošana, gērbšana. Praktiska nodarbība ar mācību lelli.	14 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰
6	31.08.2022.	Ginekologs/Zīdīšanas konsultants /dūla	Mazuļa <i>hendlings</i> - bērniņa celšana un nolikšana, nēsāšanas pozīcijas. Praktiska nodarbība ar mācību lelli.	15 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰
7	05.09.2022.	Psihologs	Psihoemocionālā veselība pēcdzemdību periodā (psihoemocionāli riski un grūtības, kas var sagaidīt jauno māmiņu pēcdzemdību periodā).	14 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰
8	05.09.2022.	Psihologs	Drošas piesaistes veidošana ar bērnu (mātes un tēva reakcijas uz bērniņa vajadzībām, spoguļneironu veidošana agrīnajā vecumā, pamatvajadzību apmierināšana).	15 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰

9	06.09.2022.	Ginekologs	Grūtniecība, gatavošanās dzemdībām (mazuļa attīstības posmi, māmiņas ēdienkarte u.c.).	14 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰
10	06.09.2022.	Ginekologs	Dzemdības, elpošanas pamati, partnera iesaiste un palīdzība dzemdībās.	15 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰
11	07.09.2022.	Ginekologs/Zīdīšanas konsultants /dūla	Atbalsta persona dzemdībās un pēcdzemdību periodā - tēva loma dzemdībās. Kas ir dūla un tās kompetences. Kāda nozīme ir atbalsta personai dzemdībās un pēcdzemdību periodā un, kas nav palīdzoši.	14 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰
12	07.09.2022.	Psihologs/Zīdīšanas konsultants /dūla	Bērna temperaments. Temperamentu veidi un iezīmes. Kā temperaments var ietekmēt zīdaiņa uzvedību pie krūts, nomoda periodā, komunikācijā ar mammu, rotaļās.	15 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰
13	12.09.2022.	Psihologs	Psihoemocionālā vide ģimenē (pozitīvu attiecību veidošana, savstarpējs atbalsts, ģimenē ienākot bērnam).	14 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰
14	12.09.2022.	Psihologs	Zīdaiņu attīstība dažādos vecumos (grūtības un risinājumu veidi, tēva un mātes emocionālās veselības loma bērna psihoemocionālajā attīstībā).	15 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰
15	13.09.2022.	Ginekologs	Grūtniecības riski, saslimšanas grūtniecības laikā ietekme uz mazuli, grūtniece un medikamenti, dabīgie līdzekļi slimību profilaksei grūtniecības laikā, epidurālā anestēzija u.c. atsāpīnāšanas veidi.	14 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰
16	13.09.2022.	Ginekologs	Pēcdzemdību periods (izmaiņas sievietes ķermenī, fizioloģiskie procesi).	15 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰
17	14.09.2022.	Psihologs/Zīdīšanas konsultants /dūla	Bērna raudāšana - Emocionāli iemesli bērna raudāšanai, Par mazuļa nēsāšanu uz rokām, veselīga šķiršanās no savas galvenās piesaistes personas.	14 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰
18	14.09.2022.	Psihologs/Zīdīšanas konsultants /dūla	Bērna miegs. Miega cikli, iemidzināšanas rituāli, <i>cosleeping</i> jeb gulēšana ar bērnu kopā.	15 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰
19	19.09.2022.	Psihologs	Jaunas lomas, ko apgūst partneri, jauna ģimenes sistēmas veidošana, ar to saistīti riski un profilakses iespējas.	14 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰
20	20.09.2022.	Ginekologs	Ekskursija dzemdību nodaļā, iepazīstinot ar vidi, telpām, iekārtām, pirmsdzemdību palātas inventāru un tā pielietojumu grūtnieces labsajūtai.	14 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰

Norises vieta: Raiņa bulvāris 13, Preiļi, SIA "Preiļu slimnīca" poliklīnikas 1.stāva PS FIT zāle (atsevišķa ieeja no Talsu ielas puses).