

Apmācības un sarunas topošajām māmiņām un tētiem



Otrdien, 22.martā, no plkst.17.30 līdz plkst.19.30 Cēsu pieaugušo izglītības centrā (2.stāvā) Cēsu topošās māmiņas un tēti aicināti uz tikšanos ar dūlām. Tikšanās tēma – rūpes par sevi, gaidot, radot un aprūpējot bērniņu. Otrdien, 22.martā, no plkst.17.30 līdz plkst.19.30 Cēsu pieaugušo izglītības centrā (2.stāvā) Cēsu topošās māmiņas un tēti aicināti uz tikšanos ar dūlām. Tikšanās tēma – rūpes par sevi, gaidot, radot un aprūpējot bērniņu.

Tikšanās laikā būs iespēja vairāk uzzināt par to, kāpēc rūpes par sevi grūtniecības laikā ir tik būtiskas, kā gatavoties dzemdībām gan fiziski, gan emocionāli. Runāsim par to, kā dzemdībās palikt kontaktā ar sevi un bērniņu. Nedaudz ieskatīsimies arī pēcdzemdību posmā – kādas fiziskas pārmaiņas piedzīvo sievietes ķermenis, arī kādas emocijas jaunā māmiņa var izjust. Būs iespēja uzzināt par dažādiem dūlu piedāvātajiem pakalpojumiem – Baha ziediem, pirtīžām pēc bērniņa piedzimšanas, rebozo lakatiem u.c. Tāpat būs atvēlēts laiks jautājumiem par dzemdībām stacionārā. Gaidīsim gan topošās māmiņas, gan tētus!

Piedalās dūlas apmācībā: Anita Oļukalna, Lita Dudele, Ilga Sirmele un Līga Roze-Kļaviņa.

Pasākums ir bez maksas.

Pieteikties aicinām, rakstot e-pastu anita.olukalna@gmail.com vai zvanot uz tālruni 29218948 (Anita Oļukalna).

Tradicionāli martā tiek rīkota Pasaules Dūlu nedēļa. Latvijas dūlas jau piekto gadu aicina visus interesentus uz Dūlu nedēļas pasākumiem.