

# Ģimenes skolai - četrus gadu jubileja

3.martā ar gardas tortes notiesāšanu un nākotnes plānu kalšanu tika nosvinēta Dzemdību nama **Ģimenes skolas četrus gadu jubileja**.



Ģimenes skolas piedāvāto lekciju un nodarbību skaits četrus gadu laikā ir pieaudzis. Liela interese topošajiem vecākiem ir par lekcijām, kurās vecmāte Agita Lejniece stāsta par gatavošanos dzemdībām un dzemdību norisi.

Allaž labi apmeklētas ir arī nodarbības par elpošanas metodēm un pozām dzemdību laikā, kā arī partnera atbalstu. Šīs nodarbības vada vecmātes Linda Veidemane un Elita Šteinberga.

Grūtniecēm patīk arī vingrot Ineses Kannenieces vadībā un plānot zīdaiņa pirmo garderobi, ievērojot vecmātes Valentīnas Beļavskas padomus.

Kad mazulītis jau piedzimis - lieti noder gan lekcijas par jaundzimušā higiēnu, ēdināšanu, drošību un attīstības veicināšanu, kas ir vecmātes Lailas Laganovskas pārziņā, gan padomi par zīdīšanu un mātes uzturu krūts ēdināšanas laikā, ko jaunajām māmiņām māca vecmātes Edīte Šeldere un Gunta Freimane. Vērtīgi ir arī uztura speciālistes Lienas Sondores ieteikumi ēdienreīzu plānošanai pēcdzemdību periodā.

Vecmāte Margita Ozola jaunus vecākus apmāca mazulīti nēsāt iesietu slingā, bet Linda Veidemane, pielietojot teipus, palīdz samazināt muskuļu sāpes un diskomfortu. Slingošana un teipošana ir jaunākie Ģimenes skolas piedāvājumi, tomēr Ģimenes skolas lektorēm padomā ir vēl citas idejas, kā interesantā un saistošā veidā stāstīt vecākiem par svarīgāko - atbildīgu gaidību laiku, drošu dzemdību procesu un mierpilnu mazulīša ienākšanu ģimenē.

Valdes priekšsēdētāja Santa Markova, sveicot Ģimenes skolu, teica kolektīvam paldies

par ieguldījumu ģimenei draudzīga pakalpojuma veicināšanā un novēlēja attīstīties arī turpmāk, lai vairotu Dzemdību namam lojālu klientu skaitu.

Ģimenes skolas nodarbību sarakstu martā apskatīt ŠEIT