

Rasedate teipimine

Rasedate füsioterapeutiline teipimine selja- ja vaagnavalude leevendamiseks. Teenus on tasuline

Vaagnapõhja füsioteraapia

Füsioterapeudi poole saab pöörduda erinevate vaagnapõhja probleemide korral, vajadusel juba raseduse ajal. Sünnitusjärgsel on füsioterapeudi külastus soovituslik suuremate rebendite ja keisrilõike korral, aga ka muude kaebuste puhul. Visiidiks on vajalik ämmaemanda/günekoloogi saatekiri.

Raseduskriisinõustaja ja vaimse tervise õde

Nõustamise käigus pakutakse naisele ja tema lähedastele psühholoogilist toetust ning vajalikku teavet raseduse planeerimise, raseduse ja sünnitusjärgsel perioodil. Kui sul on mõni mure, mida soovid nõustajaga jagada, siis küsi selleks oma ämmemandalt saatekiri. Teenus on tasuta.

Imetamisinõustaja

Pöördu imetamisinõustaja vastuvõtule, kui sul on:

*vastsündinu kaaluprobleemid; *kahtlus, et rinnapiima ei ole piisavalt; *valulikud või lõhenenud rinnanibud; *piimapais; *laps ajab piima välja; *lapsel on rohkelt puhitusi; *laps keeldub rinnast; *küsimusi seoses imetamise või selle lõpetamisega. Teenus on tasuta.



Kuressaare Haigla
naistenõuandla,
emaduskabinet ning
sünnitus- ja
günekoloogiaosakond

Üldregistratuur	4520115
Naistenõuandla	4520169
Emaduskabinet	4520170
Sünnitusosakond	4520089
Lastetuba	4520091
Ämmaemandjuht	4520092

Perekooli loengud

Perekooli loengud aitavad lapseootusega kohaneda ning sünnituseks valmistuda. Seal saab harjutada eneseabivõtteid nii raseduse kui sünnituse ajal, tutvuda lapse hooldusega, arutleda võimalike probleemide üle imetamisel, küsida nõu seadusandlust puudutavatel teemadel jpm.

Perekooli loengud toimuvad enamasti **üle ühe kuu neljapäeviti kell 17.30 Kuressaare Haigla C-korpuse I korruse õppeklassis (ruum C1408)**. Täpsed loengute toimumise ajad täpsusta oma ämmaemandalt.

Loenguks on vajalik etteregistreerimine aadressil **perekool@saarehaigla.ee** (palun anna oma osalemise soovist teada hiljemalt loengu päeval kell 14.00). Täiendavat informatsiooni saab küsida sünnitusosakonnast telefonil 4520089. Osalustasu **8€/pere** (tasumine pangaülekandega peale loengut).

LOENGUTE TEEMAD:

„Paarisuhte muutused raseduse ajal ning tugiisiku roll sünnitusel” - Marje Altrov

Raseduse ajal peresuhetes ja naise emotsionaalses seisundis toimuvad muutused. Mis toimub sünnitusel ning kuidas saab tugiisik sünnitajale toeks olla. Sünnitusaegne hingamine ning lõdvestumine. Praktiseerime sünnitusvalu

leevendavat massaaži ja silitusvõtteid. Lapse esimesed hetked peale sünni.

„Sünnitus + maja tutvustus” - Helen Viherpuu

Normaalse sünnituse kulg. Tutvumine eneseabivõtetega. Tugiisiku osa aktiivsünnituse juures. Hingamis- ja lõdvestusmeetodid. Tutvumine Kuressaare Haigla sünnitusosakonnaga.

„Vastsündinu hooldus” – Jaana Kula
Vastsündinu hooldus ja turvalisus. Imetamine ja võimalikud probleemid rindadega. Uuringud ja vaktsineerimine haiglas.

„Sünnitusjärgne periood ja erakorralised situatsioonid sünnitusel” – Jaanika Ränk
Varane ja hiline sünnitusjärgne periood. Füüsilised ja emotsionaalsed muutused naise kehas. Toimingud haiglas ja kodus sünnitusjärgselt. Võimalikud erakorralised situatsioonid sünnitusel.

„Seadusandlus raseduse ajal ja sünnitusjärgselt” - Evi Ustel-Hallimäe

Rasedate ning noorte emade õigused ja hüvitised ning nende taotlemine ning rahaline arvestamine.

Sünnitusjärgsed koduviidid

Koduviidi eesmärk on toetada ema, vastsündinu ja kogu perekonna kohanemist uue olukorraga, ema

taastumist sünnitusest ning anda soovitusi vastsündinu eest hoolitsemiseks. Soovi korral registreeritakse koduviit sünnitusjärgses osakonnas ja see on perele tasuta.

Individuaalne ämmaemand sünnitusel

Kui sa soovid sünnituse juurde oma individuaalset ämmaemandat, siis anna oma soovist enda välja valitud ämmaemandale teada paar kuud enne oletatavat tähtaega, et jõuaksite eelnevalt läbi rääkida Sinu mõtted, soovid ja hirmud seoses sünnitusega, et ämmaemand saaks Sulle pakkuda maksimaalselt turvalist ning meeldivat koostööd. Teenuse jaoks sõlmitakse ka kirjalik leping osapoolte vahel ning lepitakse kokku teenuse täpsed tingimused. Teenus maksab sünnitajale 500€.

Ämmaemandad kes pakuvad individuaalse ämmaemanda teenust:

Helen Viherpuu
(helen.viherpuu@saarehaigla.ee)
Mari-Liis Aus
(mari-liis.aus@saarehaigla.ee)
Jaanika Ränk
(jaanika.rank@saarehaigla.ee)
Kerda Kuusk
(kerda.kuusk@saarehaigla.ee)