



## Lekcijas grūtniecēm un topošajiem tēviem

Publicēts: 28.09.2022.

[Aizkraukle](#)

[Projektu aktualitātes](#)

[Veselība](#)

[Veselības veicināšana](#)

Oktobrī Aizkraukles novada sociālā dienesta telpās sāksies lekciju cikls grūtniecēm un topošajiem tēviem, palīdzot sagatavoties bērna ienākšanai ģimenē. Tās vadīs psiholoģe Vēsma Bērziņa un dzemdību speciāliste Gaida Dzalbe, nodarbības ikvienam būs bez maksas.

Lekcijās aicināts piedalīties grūtnieces un topošie tēvi, un tajās paredzētas gan psiholoģiskas, gan ar dzemdību tēmu un bērna aprūpi saistītas nodarbības. Tās notiks Aizkraukles novada Sociālā dienesta ēkā Daugavas ielā 1A, taču, ja stāsies spēkā ierobežojumi, lekcijas var tikt organizētas arī pagalmā.

Visiem interesentiem nodarbības būs bez maksas, tās notiks projektā "Vietējās sabiedrības veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Aizkraukles novadā".

Kopā paredzētas piecas nodarbības, tās notiks trešdienās un sāksies pulksten 11.

12. oktobrī psiholoģe Vēsma Bērziņa stāstīs par grūtniecības izraisītām pārmaiņām sievietes emocionālajā, personīgajā un sociālajā dzīvē.

19. oktobrī dzemdību speciāliste Gaida Dzalbe vadīs nodarbību "Dzemdības – sagatavošanās, fizioloģija, iespējamā atslābināšanās, ģimenes dzemdības".

26. oktobrī paredzēta nodarbība "Vingrošana kā relaksācija un sagatavošanās dzemdībām", to vadīs Gaida Dzalbe.

2. novembrī dzemdību speciāliste stāstīs par jaundzimušā aprūpi, zīdīšanas fizioloģiju un tās veicināšanu.

9. novembrī ikviens varēs noklausīties lekciju "Dzemdību psiholoģiskās īpatnības", to lasīs Vēsma Bērziņa.

Lekcijām iepriekš nav jāpiesakās. Vairāk var uzzināt, zvanot pa tālruni [+371 26499055](tel:+37126499055) Vēsmai.

BEZMAKSAS LEKCIJAS



# LEKCIJAS GRŪTNIECĒM UN TOPOŠAJIEM TĒVIEM

**12.10.2022.** Ar grūtniecību saistītās pārmaiņas sievietes emocionālajā, personīgajā un sociālajā dzīvē.  
*psiholoģe Vēsma Bērziņa*

**19.10.2022.** Dzemdības – sagatavošanās, fizioloģija, iespējamā atslābināšana, ģimenes dzemdības.  
*dzemdību speciāliste Gaida Dzalbe*

**26.10.2022.** Vingrošana kā relaksācija un sagatavošanās dzemdībām.  
*dzemdību speciāliste Gaida Dzalbe*

**02.11.2022.** Jaundzimušā aprūpe, zīdīšanas fizioloģija un tās veicināšana.  
*dzemdību speciāliste Gaida Dzalbe*

**09.11.2022.** Dzemdību psiholoģiskās īpatnības.  
*psiholoģe Vēsma Bērziņa*

Lekciju sākums plkst. 11:00  
Vēsma 26499055  
Aizkraukles sociālajā dienestā,  
Daugavas ielā 1A

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

\*Ietējs sabiedrības veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Aizkraukles novada\* Nr. 9.2.4.2/16/I/023

[Aizkraukles novada pašvaldības administrācija](#) >

[Attīstības nodaļa](#)

Valērija Noreika

Vecākā projektu  
vadītāja

 +37128298561



<https://www.aizkraukle.lv/lv/jaunums/lekcijas-grutniecem-un-toposajiem-teviem>