



IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

AS Ida-Tallinna Keskhaigla
Ravi 18, 10138 Tallinn
Rg-kood 10822068
Tel 666 1900
E-post info@itk.ee
www.itk.ee

Perekooli kalender

NB! Perekooli loengus ei ole vaja kaaslast eest tasuda!

Ravi 18 tn loengud
Лекции на ул.Рави 18
Ravi 18 street lectures
E-loengud
Онлайн лекции
E-lectures
Tervise 8 loengud
Лекции на ул.Тervise 8
Tervise 8 street lectures

• Esmaspäev	• Teisipäev	• Kolmapäev	• Neljapäev	• Reede
1.aprill 10.00 Йога для беременных 16.00 Treening - kogemaks head rasedust ja sünnitust 18.00 Sünnitus	2.aprill Individuaalne beebimassaaž ja võimlemine 12.00 Грудное вскармливание 14.00 Послеродовой период 16.00 Партнеру при родах 18.00 Ознакомление с роддомом	3.aprill 16.00 Väikelapse esmaabi I 17.45 Väikelapse esmaabi II	4.aprill 10.00 - 12.00 Beebide võimlemine (6-9 k, 4-5 k, 1-3 k) 14.00 Tugiisikule 16.00 Jooga-vestlusring 17.30 Tuhude leevendamise võimalused	5.aprill 10.00 - 13.00 Beebide võimlemine eri vanusegruppides (12k+, 9-12 k, 6-9 k, 4-5 k, 1-3 k) Järve üksus 16.00 Aktiivsünnitus paaridele I 17.45 Aktiivsünnitus paaridele II
8.aprill 10.00 Йога для беременных 12.00 Imetamine 14.00 Vastsündinu hooldus 16.00 Treening - kogemaks head rasedust ja sünnitust	9.aprill Individuaalne beebimassaaž ja võimlemine 11.00 Lapseootel wellfit treening 16.00 Raseda koduapteek 17.30 Majatutvustus 18.30 Maternity hospital tour	10.aprill 16.30 Väikelapse esmaabi	11.aprill 10.00 - 12.00 Beebide võimlemine (6-9 k, 4-5 k, 1-3 k) 14.00 Lapseootus - teekond läbi raseduse 16.00 Jooga-vestlusring 18.00 Vastsündinu hooldus	12.aprill 10.00 - 13.00 Beebide võimlemine eri vanusegruppides (12k+, 9-12 k, 6-9 k, 4-5 k, 1-3 k) Järve üksus
15.aprill 10.00 Йога для беременных 16.00 Treening - kogemaks head rasedust ja sünnitust	16.aprill Individuaalne beebimassaaž ja võimlemine 11.00 Lapseootel wellfit treening 14.00 Грудное вскармливание 16.00 Ознакомление с роддомом 17.00 Majatutvustus	17.aprill 16.30 Роды 16.00 Seadusandlus ja naise õigused	18.aprill 10.00 - 12.00 Beebide võimlemine eri vanusegruppides (6-9 k, 4-5 k, 1-3 k) 14.00 Tuhude leevendamise võimalused 15.00 Imetamine 16.00 Jooga-vestlusring 17.00 Vastsündinu hooldus 18.00 Newborn care	19.aprill 10.00 - 14.00 Beebide võimlemine eri vanusegruppides (12k+, 9-12 k, 6-9 k, 4-5 k, 1-3 k) Järve üksus 16.00 Aktiivsünnitus paaridele I 17.45 Aktiivsünnitus paaridele II
22.aprill 10.00 Йога для беременных 16.00 Treening - kogemaks head rasedust ja sünnitust	23.aprill Individuaalne beebimassaaž ja võimlemine Järvel 11.00 Lapseootel wellfit treening 13.00 Уход за новорожденным 17.30 Maternity hospital tour 18.30 Majatutvustus	24.aprill 12.00 Breastfeeding 14.00 Postpartum period 15.00 Vastsündinu uni 16.00 Väikelapse esmaabi I 17.45 Väikelapse esmaabi II	25.aprill 10.00 - 12.00 Beebide võimlemine eri vanusegruppides (6-9 k, 4-5 k, 1-3 k) 11.00 Imetamine Webex 14.00 Sünnitusjärgne paarisuhe 16.00 Jooga-vestlusring 16.30 Первая помощь ребенку	26.aprill 10.00 - 14.00 Beebide võimlemine eri vanusegruppides (12k+, 9-12 k, 6-9 k, 4-5 k, 1-3 k) Järve üksus 10.00 Toddlers first aid I 11.45 Toddlers first aid II 14.00 Delivery and partnership 16.00 Aktiivsünnitus paaridele I 17.45 Aktiivsünnitus paaridele II Ravi
29.aprill 10.00 Йога для беременных 12.00 Epiduraal.Keisrilõige.Vaakum. 16.00 Treening - kogemaks head rasedust ja sünnitust	30.aprill Individuaalne beebimassaaž ja võimlemine Järvel 11.00 Lapseootel wellfit treening 17.00 Beebide kuulmine	MÄRKMED:		