09.10.2019

Vingrošana un izzinošas sarunas māmiņām gaidībās

Map Unavailable

Date/Time

Date(s) - 09.10.2019

10:30

Location

Jauniešu māja

Categories

- Jauniešiem

Nodarbībā vingrojot ķermenis tiek gatavots dzemdībām, tiek trenēta dziļā elpošana un spēja atslābināties. Ikreiz nesteidzīgā atmosfērā tiek pārrunāta kāda no gaidību laikā aktuālajām tēmām – grūtniecība, dzemdības un pēcdzemdību periods, ar mērķi izzināt notiekošās pārmaiņas, pieņemt apzinātus lēmumus par to, kā gatavoties dzemdībām un dzīvei kopā ar mazuli. Tiek pārrunāti visi interesējošie jautājumi.

Nodarbības vada Līga Siņica-Siņavska, tel. nr. 29871610