

Dūlas atbalsts Saulkrastu ģimenēm



Bērna gaidīšana, piedzimšana un ienākšana ģimenē ir liels pārmaiņu laiks, ko piedzīvo jaunie vecāki. Šis ir skaists un īpašs laiks kā sievietes, tā katras ģimenes dzīvē.

Tomēr ne vienmēr ir viegli ar pārmaiņām aprast un spēt tām pielāgoties. Tas ir pavisam normāli! Tāpēc arī Latvijā arvien vairāk un vairāk ģimenes, gaidot ģimenes pieaugumu, piedzīvojot bērna ienākšanu šajā pasaulē un uzsākot dzīvi jaunā veidā, jau kopā ar mazuli, meklē atbalstu pie dūlām.

Dūla ir speciāli apmācīta sieviete, kas sniedz emocionālu, informatīvu un fizisku atbalstu mātēm grūtniecības laikā, dzemdībās un pēcdzemdību periodā. Tomēr bieži no dūlas atbalsta ieguvēji ir visa ģimene, jo sievietes labsajūta lielā mērā ietekmē kopējo noskaņu viņas ģimenē.

Arī tepat Saulkrastos šādu atbalstu var saņemt pie divām dūlām apmācībā – Gitas Bruņinieces un Līgas Siņicas-Siņavskas. Gita sniedz arī zīdīšanas konsultācijas. Turklāt sadarbībā ar “Jauniešu māju” ceturtdienās notiks informatīvas nodarbības jaunajām māmiņām par dažādām ar grūtniecību, dzemdībām un pēcdzemdību laiku saistītām tēmām. Tā ir iespēja ne tikai saņemt vērtīgu informāciju, bet arī iepazīties un būt kopā ar citām mammām, kuras ir līdzīgā situācijā šobrīd. Nākotnē plānotas arī grūtnieču vingrošanas nodarbības.

Ikviens ir pelnījis līdzās iejūtīgus un saprotošus cilvēkus jebkurā dzīves situācijā. Savs laiks ir dot un savs arī saņemt. Izmantojiet dotās iespējas!

Iknedēļas tikšanās māmiņām gaidībās - “Pirmo satikšanos gaidot”

Nodarbības-sarunas

par grūtniecības laiku, dzemdībām un pirmajiem mēnešiem pēc bērna piedzimšanas

Nodarbību tēmas maijā:

10.05. Svarīgākais par zīdīšanu (*vada zīdīšanas konsultante Gita Bruņiniece*).

17.05. Elpošana grūtniecības laikā un dzemdībās – teorētiski un praktiski.

24.05. Dzemdību etiķete. Dzemdību pozas. Partnera atbalsts dzemdībās.

31.05. Grūtnieču vingrošana (iepazīšanās nodarbība).

Kur: Saulkrastos, Raiņa ielā 7, Jauniešu mājā (ieeja aiz kafejnīcas “Bemberi”)

Laiks: no plkst. 13:00-15:00

Pieteikšanās: liga.sinica.sinavska@gmail.com vai 29871610

Samaksa: ziedojums (pēc izvēles un iespējām)

Sīkāka informācija par dūlām Latvijā: www.dulas.lv