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 videoloengud

Lai valik eelsalvestatud videoloenguid, millega soovitame tutvuda peale reaalajas toimuvate loengute külastamist, kui soovid meenutada õpitut.

Eesti laste immuniseerimiskava tutvustus I osa>

Eesti laste immuniseerimiskava tutvustus II osa

Tervisekassa laste vaktsineerimise videosarja

Rasedusest ilma ilustamata - mida päriselt oodata? (Osa 1)

Rasedusest Ilma Ilustamata (Osa 1) EN

Rasedusest Ilma Ilustamata (Osa 1) RU

Rasedusest ilma ilustamata - mida päriselt oodata? (Osa 2)

Rasedusest Ilma Ilustamata (Osa 2) EN

Rasedusest Ilma Ilustamata (Osa 2) RU

Sünnitusmaja tutvustus

Heidame pilgu sünnitusmaja erinevatesse osakondadesse. Külastame ühte sünnitustuba, sünnitusjärgset palatit ja vaatame vastsündinute intensiivi. Videos räägime, mis ootab ees sünnitama tulles ja peale lapse sündi.

Rasedus

Ämmaemand Diana Leht näitab ette, kuidas jooga abil lõdvestuda ning ennetada ja leevendada rasedusvaevusi.

Imetamine

Imetamisasendid

Kas laps saab rinda imedes hingata?

Kas rinnad lähevad imetades valusaks?

Kas rinnapiimaga saab üle toita?

Kas sul on piisavalt rinnapiima?

Ternespiim ja selle tähtsus

Imetamine

Vaadake video „Imetamine“ YouTube’ist.

Vaadake video „*Breast is Best*“ (eesti keeles) YouTube’ist.

Sünnitusjärgne periood

Sünnitusjärgne võimlemine

Meie füsioterapeut Triin Jeršov näitab ette mõned harjutused, mida iga ema saab sünnitusejärgselt iseseisvalt kodus sooritada, olenemata sellest, kui palju aega on sünnitusest möödunud. Harjutustest teeme kergemad ja raskemad variandid, millest igaüks saab valida endale sobiva vastavalt treenitusastmele. Videos õpetatakse ka, mida jälgida, et harjutuste sooritamise tehnika oleks õige.

Vastsündinu hooldus

Räägime vastsündinu sünni järgsest jälgimisest ja mida peab teadma beebi eest hoolitsemisest haiglast koju saades.

Ämmaemand Kärt Maalinn näitab ette, millised on lapse hoidmiseks mugavad asendid, kuidas käib nabahooldus ja mähkmevahetus, kuidas pesta peput poistel ja kuidas tüdrukutel. Lisaks räägime videos lapse toitmisest ja kõhuvaevustest, kehakaalu normaalsetest muutustest, unest ja magamisest, nutu põhjustest, vannitamisest, riietamisest, jalutamisest ja teistel olulistel teemadel, mis värskeid lapsevanemaid võib huvitada.