



Veselības veicināšanas projekta (“Stopiņu novada iedzīvotāju veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” NR.9.2.4.2/16/I/014.) ietvaros notiks BEZMAKSAS veselību veicināšanas nodarbību cikls jaunajām māmiņām.

Jaunajām māmiņām no augusta mēneša būs iespēja apmeklēt bezmaksas vingrošanas nodarbības un veselīga uztura nodarbību Ulbrokas un Upesleju dienas centros.

Vingrošana māmiņām ar mazuļiem ir lielisks pasākums, kur pavadīt laiku un satikt līdzīgi domājošas, aktīvas māmiņas, kuras rūpējas par savu veselību un fizisko stāvokli. Kamēr māmiņa vingro, nav jāuztraucas, kur atstāt mazo atvasi, jo viņu droši var ņemt līdzi.

Vingrošanas laikā tiek aktivizētas tās muskuļu grupas, kas grūtniecības periodā ir bijušas visvairāk noslogotas - vēderprese, iegurņa pamatne, muguras muskuļi, krūšu muskuļi u.c. Kaut arī tā ir grupas vingrošana slodzi var pielāgot individuāli. Fiziski sagatavotākas māmiņas var izmantot papildus smagumu atsvarus uz kājām un hanteles, kā arī elastīgās gumijas, vingrošanas nūjas un bumbas.

Vingrot grupā ieteicams **ne ātrāk kā 3- 4mēnešus pēc dzemdībām!** Tas saistīts gan ar sievietes fizisko sagatavotību konkrētai slodzei, gan arī ar mazuļa emocionālo gatavību socializēties un izturēt nodarbības laiku, guļot un vērojot mammu un citus vingrošanas dalībniekus.

Vingrošanas laikā var ieturēt pauzi, lai nomierinātu mazuli, ja ir nepieciešams, pabarot, nomainīt autiņbiksītes. Atsevišķos vingrojumos mazuli var izmantot kā mazu "hantelīti", turot viņu rokās, tādējādi palielinot slodzi kājām.

Mazuļi arī ir ieguvēji - viņi socializējas savā starpā, apgūst jaunas iemaņas no vecākiem grupas biedriem. Gan mazulis, gan mamma vingrošanas laikā gūst pozitīvas emocijas.



Vingrošanas nodarbības māmiņām sāksies no 1. augusta 1 reizi nedēļā otrdienās plkst. 10:30 Dienas centrā “Upeslejas” un trešdienās plkst. 10:30 Dienas centrā “Ulbroka”.

Vingrošanas nodarbības vadīs sertificēta fizioterapeite Vija Tračuma.

Veselības veicināšanas nodarbību cikla ietvaros ir paredzētas arī veselīga uztura nodarbības māmiņām, kuras vadīs sertificēts uztura speciālists.

Nodarbību laikā tiks sniegta informācija par mātes uzturu pēcgrūtniecības periodā, zīdīšanas priekšrocībām un zīdaiņu uzturu, uzsākot piebarojumu. Nodarbības notiks augustā Ulbrokas un Upesleju Dienas centrā. Nodarbības ilgums 1.5 stunda. Precīzāka informācija par nodarbību norises datumu un laiku sekos vēlāk un būs pieejama Stopiņu novada mājas lapā un avīzes "Tēvzemīte" augusta izdevumā. Uztura nodarbības var apmeklēt arī topošās māmiņas.



Pieteikties vingrošanas uz uztura nodarbībām var, sazinoties ar Dienas centru vadītājiem:

Ulbrokas DC: Anda Višķere aviskere@tvnet.lv, 28373398

Upesleju DC: Sandra Brikša dc.upeslejas@stopini.lv, 679569397