



SOS BĒRNU  
CIEMATI

# — PIEDZIMSTOT BĒRŅIŅAM

foto: Kristīne Zavele



## Piedzimstot bērniņam

Bezmaksas emocionāls  
un informatīvs atbalsts  
vecākiem pēc bērniņa  
piedzimšanas

Bērniņa piedzimšana parasti ir gaidīts un priecīgs notikums, tomēr neizbēgami tam līdzī nāk arī ne mazums grūtību, kas var aizēnot prieku – satraukums, vai manam bērniņam viss būs labi? Vai es būšu labs vecāks? Bailes, vai nenodarīšu mazajam pāri? Vai nekļūdīšos viņa aprūpē un audzināšanā?

Šo visu piedzīvot ir normāli, ja vien šīm emocijās nesamīzta un nekļūst par jauno vecāku nopietniem izaicinājumiem.

Latvijas SOS Bērnu ciematu asociācija sadarbībā ar Rīgas valstspilsētas pašvaldības Labklājības departamentu un Rīgas sociālo dienestu piedāvā iespēju Rīgā deklarētiem un dzīvojošiem jaundzimušo vecākiem **saņemt bezmaksas informatīvu un emocionālu atbalstu mazuļa pirmajos sešos dzīves mēnešos programmā "Piedzimstot bērniņam"**. Pakalpojums tiek finansēts no Rīgas valstspilsētas pašvaldības budžeta.

Vecākiem ir iespēja **saņemt individuālas konsultācijas**, kā arī **pedalīties Vecāku izglītojošās atbalsta grupās**.

#### **Dalībai programmā var pieteikties:**

- ģimenes ar jaundzimušo vecumā līdz 4 mēnešiem;

Katrai ģimenei ir iespēja saņemt līdz 6 individuālajām konsultācijām. Individuālās konsultācijas parasti notiek ģimenes dzīvesvietā. Atbalstu vecākiem sniedz profesionāla Vecāku emocionālā atbalsta speciāliste (PEP mamma).

Individuālo konsultāciju laikā ar PEP mammu varēsiet pārrunāt savas pašsajūtas jautājumus – kā ir būt mammai un tētim, kādus izaicinājumus rada bērniņa piedzimšana ģimenē, kā arī jebkuras jums aktuālas tēmas par mazuļa attīstību un aprūpi (zīdīšanu, pārmērīgu raudāšanu, miegziņu, dienas ritmu u.c.)

Vecāku izglītojošās atbalsta grupas notiek gan klātienē, gan attālināti. Grupu nodarbību laikā vecāki iegūst zināšanas par dažādām ar bērna veselīgu attīstību un emociju regulāciju saistītām tēmām. Tiem ir iespēja dalīties savā pieredzē, tikt uzklausiem un saņemt atbalstu no grupas.

- vismaz vienam no bērna vecākiem deklarētā un faktiskā dzīvesvieta ir Rīgas valstspilsētas pašvaldības teritorijā.

Ja vēlaties pedalīties šajā programmā, aicinām aizpildīt pieteikuma anketu programmas mājas lapā: [www.piedzimstotberninam.lv](http://www.piedzimstotberninam.lv) vai sazinoties tālr. 27333100, e-pasts: [piedzimstotberninam@sosbca.lv](mailto:piedzimstotberninam@sosbca.lv)



RĪGA



SOS BĒRNU  
CIEMATI