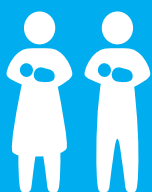




SOS BĒRNU
CIEMATI

PIEDZIMSTOT BĒRNIŅAM

foto: Kristīne Zavele



Rīgā dzīvojošiem vecākiem mazuļa pirmajā dzīves gadā ir pieejams bezmaksas emocionāls atbalsts gan bērna aprūpes, gan vecāku labbūtības jautājumos.

Bērniņa piedzimšana ir nozīmīgs notikums, kas rada gan prieku, gan bailes un satraukumu.

Mammas un tēti dara visu labāko, kas ir viņu spēkos, tomēr nereti jaunie vecāki satraucas, vai bērniņš ir vesels, vai viņi visu dara pareizi un ir pietiekami labi vecāki.

Šādas domas piedzīvo daudzi jaunie vecāki. Bet ir svarīgi, lai bailes nekļūst pārāk lielas.

**Ja jūtat, ka kļūst grūti –
jūs neesat vieni!**

Bezmaksas programmā "Piedzimstot bērniņam" Rīgā deklarētie vecāki mazuļa pirmajā dzīves gadā var saņemt atbalstu:

- līdz sešām individuālajām konsultācijām savās mājās, kurās var saņemt emocionālo atbalstu, pilnveidot mazuļa aprūpes prasmes, kā arī pārrunāt savas sajūtas – kā ir būt mammai un tētim, kādus izaicinājumus rada bērna piedzimšana, kā arī jautājumus par mazuļa attīstību un aprūpi – zīdīšanu, raudāšanu, miedziņu, dienas ritmu un citus;
- piedalīties vecāku izglītojošās atbalsta grupās, kas notiek gan klātienē, gan attālināti, atbilstoši vecāku iespējām un grupas pieejamībai uz konkrēto brīdi. Grupu nodarbībās vecāki iegūst zināšanas par bērna attīstību, emociju regulāciju, kā arī dalās pieredzē un saņem atbalstu no citiem grupas dalībniekiem.

Palīdzību mammām un tētiem sniedz PEP mammās – vecāku emocionālā atbalsta speciālistes, kas apguvušas zināšanas un prasmes uzklaut, palīdzēt un atbalstīt vecākus ar bērnu no dzimšanas brīža līdz 3 gadu vecumam.

Lai saņemtu atbalstu, ģimenēm:

- Jāpiesakās pakalpojumam līdz bērna astoņu mēnešu vecumam;
- Programmas pakalpojumi jāsaņem līdz bērna viena gada vecumam;
- Vismaz vienam no bērna vecākiem visa pakalpojuma laikā jābūt deklarētam un jādzīvo Rīgā.

Piesakies atbalstam

- aizpildot pieteikuma anketu mājaslapā: www.piedzimstotberninam.lv
- zvanot pa tālruni 27333100
- e-pastā: piedzimstotberninam@sosbca.lv

Atbalsta programmu īsteno Latvijas SOS Bērnu ciematu asociācija sadarbībā ar Rīgas domes Labklājības departamentu un Rīgas Sociālo dienestu. Pakalpojums tiek finansēts no Rīgas valstspilsētas pašvaldības budžeta.



RĪGA



SOS BĒRNU
CIEMATI