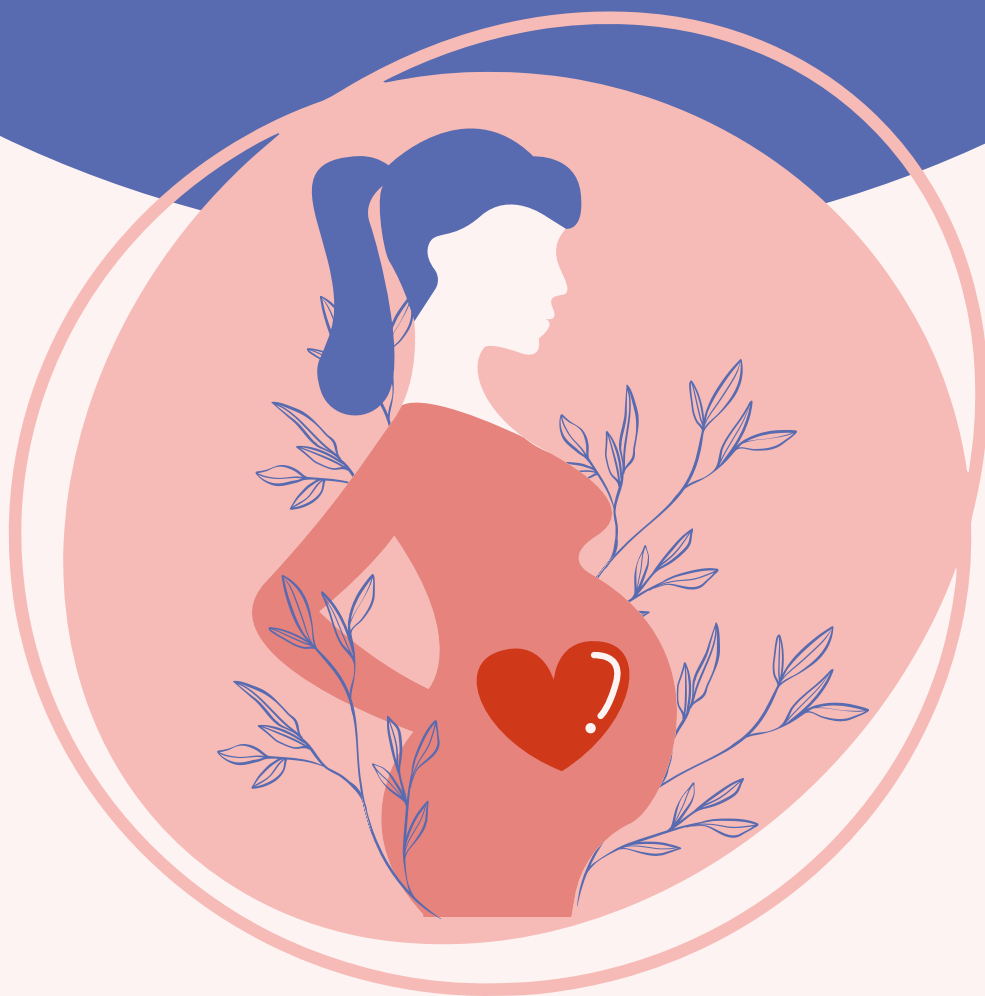


# VS

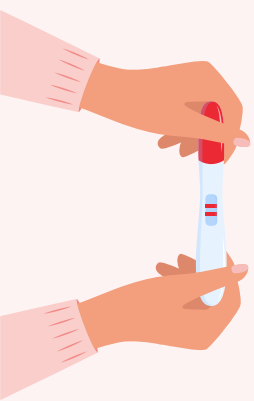
VILNIUS SVEIKIAU



NĖŠČIUJŲ  
MOKYKLĖLĖ

# NĖŠTUMO PLANAVIMO PERIODAS

NR.	DATA	PAVADINIMAS	TIPAS	APRAŠYMAS
1	2024-07-08 18.00 val.	Nėštumo pradžia	Teorinė nuotolinė paskaita	Paskaita apie svarbiausius sveikatos veiksnius planuojamam nėštumui, nėščiųjų sveikatos priežiūrą Lietuvoje, nėščiosios pokyčius nėštumo metu.



## NĖŠTUMO IR POGIMDYMINIS PERIODAI



NR.	DATA	PAVADINIMAS	TIPAS	APRAŠYMAS
2	2024-07-10 18.00 val.	Psichologinė sveikata nėštumo metu	Teorinė nuotolinė paskaita	Paskaitoje aptarsite aplinkos paramos svarbą nėščiajai ir pagalbos sau galimybes, motinystės virsmo psichologiją, gebėjimą susidoroti su rūpesčiais ir nauju gyvenimo periodu.
3	2024-07-15 18.00 val.	Mityba nėštumo metu	Teorinė nuotolinė paskaita	Paskaitoje kalbėsime apie padidėjusį maistinių medžiagų poreikį nėštumo metu, sveikatai palankios mitybos svarbą ir gausite praktinių, naudingų maisto ruošimo patarimų.
4	2024-07-17 18.00 val.	Nėščiosios partnerio ir artimųjų jausmai. Kaip išgyventi pokytį?	Teorinė nuotolinė paskaita	Kasdienybė kinta ne tik būsimos mamos, bet ir ją supančios aplinkos: nėščiosios partnerio, artimųjų, šeimos išgyvenimai ir jausmai, mažesnis dėmesys partneriui, papildomos atsakomybės jausmas, lytinis gyvenimas nėštumo ir po gimdymo periodais ir paramos artimajam galimybės.
5	2024-07-22 18.00 val.	Praktinis pasiruošimas gimdymui	Teorinė nuotolinė paskaita	Tam, kad nėščioji suvaldytų dažnai prieš gimdymą kylantį nerimą, ypač naudinga gebėti atsipalaiduoti, žinoti pagalbos galimybes skirtingais gimdymo etapais, ruoštis gimdymui savarankiškai ir poroje.
6	2024-07-24 18.00 val.	Nėščiosios ir naujagimio burnos ertmės priežiūra	Teorinė nuotolinė paskaita	Paskaitoje sužinosite apie teisingą nėščiosios ir kūdikių burnos ertmės higieną, kaip padėti vaikams išdygus pirmiesiems dantukams.

NR.	DATA	PAVADINIMAS	TIPAS	APRAŠYMAS
7	2024-07-29 18.00 val.	Po gimdymo – kaip elgtis?	Teorinė nuotolinė paskaita	Paskaitos metu bus kalbama apie fizinio motinos gijimo po gimdymo ypatumus, naujagimio kraitelį ir priežiūrą sugrįžus namo.
8	2024-07-31 18.00 val.	Infekcinių ligų prevencija nėštumo metu	Teorinė nuotolinė paskaita	Užsiėmime bus aptariamoms itin aktualios, dažniausiai pasitaikančios infekcinės ligos nėštumo metu, jų prevencija.
9	2024-08-05 18.00 val.	Saugios vaiko aplinkos kūrimas ir pirmoji pagalba	Teorinė nuotolinė paskaita	Jauskitės saugiai žinodami pagalbos suteikimo galimybes. Užspringimų, nudegimų, apsinuodijimų, kritimų, paskendimų prevencija ir pirmoji pagalba.
10	2024-08-07 18.00 val.	Psichologinė sveikata po nėštumo.	Teorinė nuotolinė paskaita	Paskaitoje bus kalbama apie tokias svarbias temas kaip pogimdyminė depresija, jos atpažinimas, jausmai ir emocinė pagalba sau persileidus, praradus kūdikį, pasitikėjimas savimi kaip moterimi ir motina, dėmesio perskirstymas ir kita.
11	2024-08-12 18.00 val.	Žindymo ABC	Teorinė nuotolinė paskaita	Viena populiariausių ir daug nežinomybės keliančių temų – žindymas ir jo ypatumai. Paskaitoje bus kalbama apie žindymo naudą, svarbą, mitus ir svarbiausias taisykles
12	2024-08-14 18.00 val.	Žindymo praktika	Teorinė-praktinė nuotolinė paskaita	Išklausius ankstesnę žindymo teorijos paskaitą, praktiškai mokysitės kaip tinkamai pradėti žindyti.
13	2024-08-19 18 val.	Kūdikių primaitinimas ir mažų vaikų mityba	Teorinė nuotolinė paskaita	Paskaitoje sužinosite apie kūdikių primaitinimą žindant ir ne, to svarbą ir praktinius patarimus.

