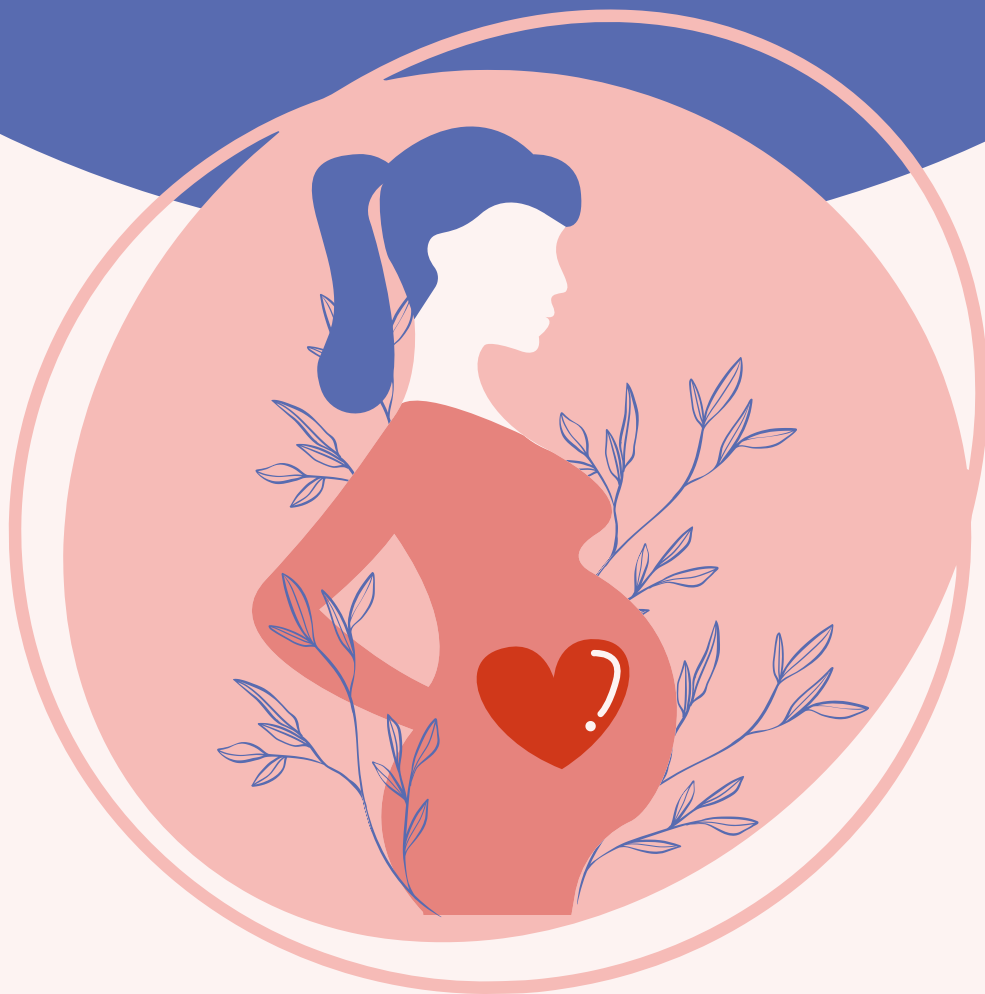


# VS

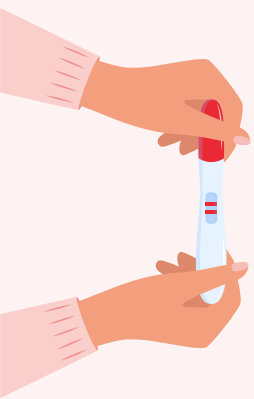
VILNIUS SVEIKIAU



NĖŠČIŪJŲ  
MOKYKLĖLĖ

# NĖŠTUMO PLANAVIMO PERIODAS

NR.	DATA	PAVADINIMAS	TIPAS	APRAŠYMAS
1	2025-02-24 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	2025-02-26 18.00 val.	Mityba nėštumo metu	Teorinė nuotolinė paskaita	Paskaitoje kalbėsime apie padidėjusį maistingų medžiagų poreikį nėštumo metu, sveikatai palankios mitybos svarbą ir gausite praktinių, naudingų maisto ruošimo patarimų.
3	2025-03-03 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.
4	2025-03-05 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.
5	2025-03-10 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.

NR.	DATA	PAVADINIMAS	TIPAS	APRAŠYMAS
6	2025-03-17 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.
7	2025-03-19 18.00 val.	Infekcinių ligų prevencija nėštumo metu	Teorinė nuotolinė paskaita	Užsiėmime bus aptariamoms itin aktualioms, dažniausiai pasitaikančioms infekcinėms ligoms nėštumo metu, jų prevencija.
8	2025-03-24 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.
9	2025-03-26 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	2025-03-31 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
11	2025-04-02 18.00 val.	Gestacinio diabeto kontrolė	Teorinė nuotolinė paskaita	Paskaitoje sužinosite daugiau apie gestacinį diabetą, būdus, kaip palaikyti stabilesnį gliukozės kiekį kraujyje. Taip pat paskaitoje bus paliesti kiti endokrinologiniai pokyčiai nėštumo metu.
12	2025-04-07 18 val.	Žindymo praktika	Teorinė-praktinė nuotolinė paskaita	Išklausius ankstesnę žindymo teorijos paskaitą, praktiškai mokysitės kaip tinkamai pradėti žindyti.
13	2025-04-09 18 val.	Kūdikių primaitinimas ir mažų vaikų mityba	Teorinė nuotolinė paskaita	Paskaitoje sužinosite apie kūdikių primaitinimą žindant ir ne, to svarbą ir praktinius patarimus.
14	2025-04-14 18 val.	Saugus kūdikio prierašumas	Teorinė nuotolinė paskaita	Paskaitoje sužinosite apie saugų prierašumą, kaip sukurti tvirtą, meilės kupiną ryšį su kūdikiu
15	2025-04-16	Vaikų vakcinacija	Teorinė nuotolinė paskaita	Paskaitoje sužinosite apie vaikų vakcinavimą Lietuvoje, ką svarbu žinoti, į ką atkreipti dėmesį

