

NĖŠČIŲJŲ MOKYKLĖLĖS GRAFIKAS

VILNIUS SVEIKIAU

Nr.	Paskaitos pavadinimas	Data	Tipas	Aprašymas	Lektorius
1	Pasiruošimas gimdymui nėštumo metu	2026-02-03 18.00 val.	Teorinė nuotolinė paskaita	Seminaras skirtas būsimiems tėvams supažindinti su nėštumo metu vykstančiais fiziologiniais, emociniais ir psichologiniais pokyčiais, ruošiančiais vienam didžiausių gyvenimo virsmų - gimdymui. Susitikimo metu aptarsime pasiruošimą gimdymui, kvėpavimo ir atsipalaidavimo technikas bei partnerio vaidmenį.	Akušerė Agnė Škudienė
2	Mityba nėštumo metu	2026-02-05 18.00 val.	Teorinė nuotolinė paskaita	Paskaitoje kalbėsite apie padidėjusį maistinių medžiagų poreikį nėštumo metu, sveikatai palankios mitybos principus ir svarbą. Paliesime ir nėštumo planavimo etapą.	Dietistė Rima Leonavičienė
3	Gimdymas – kaip ten viskas iš tiesų?	2026-02-10 18.00 val.	Teorinė nuotolinė paskaita	Seminaras atskleidžia gimdymo realybę, mitus ir faktus. Aptarsime skausmo valdymo galimybės, dažniausiais medicininės intervencijas, moters teises gimdymo metu bei kas vyksta ir ko tikėtis iš karto po gimdymo.	Akušerė Agnė Škudienė
4	Gestacinio diabeto kontrolė	2026-02-12 18.00 val.	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.	Gydytoja endokrinologė, Vilniaus universiteto docentė dr. Lina Zabulienė
5	Psichologinė sveikata nėštumo metu	2026-02-18 18.00 val.	Teorinė nuotolinė paskaita	Paskaitoje aptarsite aplinkos paramos svarbą nėščiajai ir pagalbos sau galimybes, motinystės virsmo psichologiją, gebėjimą susidoroti su rūpesčiais ir nauju gyvenimo periodu.	Psichologė Sandra Zorina
6	Apie žindymą 1 dalis	2026-02-23 18.00 val.	Teorinė nuotolinė paskaita	Paskaita skirta būsimiems tėvams, norintiems suprasti, kodėl žindymas yra svarbus tiek kūdikiui, tiek mamai. Aptariama žindymo nauda, dažniausi mitai ir pagrindinės sėkmingo žindymo taisyklės. Taip pat aiškinama, kaip veikia pieno gamyba.	Akušerė, žindymo specialistė Gitana Žilytė - Burakė

Nr.	Paskaitos pavadinimas	Data	Tipas	Aprašymas	Lektorius
7	Po gimdymo - auksinis mėnuo - kodėl?	2026-02-24 18 val.	Teorinė nuotolinė paskaita	Seminaras skirtas supažindinti su pirmosiomis savaitėmis po gimdymo: moters fizinė ir emocinė sveikata, naujagimio priežiūra ir partnerio vaidmuo „auksinio mėnesio“ metu.	Akušerė Agnė Škudienė
8	Apie žindymą 2 dalis	2026-02-25 18 val.	Teorinė - praktinė nuotolinė paskaita	Paskaita orientuota į praktinius žindymo aspektus ir dažniausiai kylančius klausimus gimus kūdikiui. Aptariamos žindymo pozos, tinkamas apžiojimas, galimi žindymo sunkumai, skausmingų spenelių priežastys ir jų prevencija. Taip pat mokomasi atpažinti, ar kūdikis žinda efektyviai, ir sužinoti, kada verta kreiptis pagalbos į specialistą.	Akušerė, žindymo specialistė Gitana Žilytė - Burakė
9	Saugus prieraišumas kūdikystėje (0–2 metai): kaip kasdieniai santykiai kuria vaiko emocinį pagrindą visam gyvenimui	2026-03-02 18.00 val.	Teorinė nuotolinė paskaita	Šioje paskaitoje kalbėsime apie saugaus prieraišumo formavimąsi kūdikystėje (0–2 m.) ir jo reikšmę vaiko emocinei raidai bei būsimam pasitikėjimui savimi ir pasauliu. Aptarsime, kaip kasdienis mamos reagavimas į kūdikio signalus, artumas, rutina ir emocinis prieinamumas kuria saugumo jausmą. Taip pat nagrinėsime dažnas mamų abejones – ar galima „išlepinti“ vaiką, kaip reaguoti į verksmą, kaip palengvinti atsiskyrimo iššūkius.	Vaikų psichologė - psichoterapeutė Simona Velikienė
10	Infekcinių ligų prevencija nėštumo metu	2026-03-03 18.00 val.	Teorinė nuotolinė paskaita	Užsiėmime bus aptariamos itin aktualios, dažniausiai pasitaikančios infekcinės ligos nėštumo metu, jų prevencija.	Visuomenės sveikatos specialistė Monika Korbutienė
11	Nėštumas, naujagimis ir burnos sveikata: praktinės rekomendacijos	2026-03-04 18.00 val.	Teorinė nuotolinė paskaita	Paskaita skirta nėščiųjų ir naujagimių burnos sveikatos priežiūrai. Jos metu aptarsime, kokie pokyčiai vyksta nėštumo metu burnos ertmėje. Taip pat nagrinėsime naujagimių burnos higienos pagrindus bei ankstyvosios prevencijos svarbą.	Odontologė Gabrielė Bizienė



Nr.	Paskaitos pavadinimas	Data	Tipas	Aprašymas	Lektorius
12	Ekranai ir vaiko raida iki 2 metų: rizikos, mitai ir aiškios rekomendacijos tėvams	2026-03-09 18 val.	Teorinė nuotolinė paskaita	Pirmieji dveji vaiko gyvenimo metai – itin jautrus smegenų raidos laikotarpis, todėl šioje paskaitoje aptarsime, kaip ekranai gali veikti mažylio kalbos, dėmesio ir emocinę raidą. Kalbėsime apie tai, kuo skiriasi gyvas ryšys nuo pasyvaus turinio žiūrėjimo ir kodėl tai svarbu ankstyvame amžiuje. Remdamiesi specialistų rekomendacijomis aptarsime, kaip jas pritaikyti realiame šeimos gyvenime.	Vaikų psichologė - psichoterapeutė Simona Velikienė
13	Nėščiosios partnerio ir artimųjų jausmai. Kaip išgyventi pokytį?	2026-03-16 18 val.	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.	Psichologė Sandra Zorina
14	Primaitinimas: kada, kaip ir nuo ko pradėti?	2026-03-18 18 val.	Teorinė nuotolinė paskaita	Paskaitoje sužinosite apie kūdikių primaitinimą:kokį metodą pasirinkti? kada pradėti? nuo ko pradėti? kaip pasiruošti?	Dietistė Rima Leonavičienė
15	Saugios vaiko aplinkos kūrimas ir pirmoji pagalba	2026-03-23 18.00 val.	Teorinė nuotolinė paskaita	Jauskitės saugiai žinodami pagalbos suteikimo galimybes. Užspringimų, nudegimų, apsinuodijimų, kritimų, paskendimų prevencija ir pirmoji pagalba.	Visuomenės sveikatos specialistė Gustė Burneckytė
16	Skiepai - patikima apsauga nuo užkrečiamųjų ligų	2026-03-25 16.00 val.	Teorinė nuotolinė paskaita	Paskaitoje sužinosite apie nėščiųjų ir vaikų vakcinavimą Lietuvoje, ką svarbu žinoti, į ką atkreipti dėmesį	NVSC specialistė Rasa Liausėdienė
17	Psichologinė sveikata po nėštumo	2026-03-30 18.00 val.	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.	Psichologė Sandra Zorina