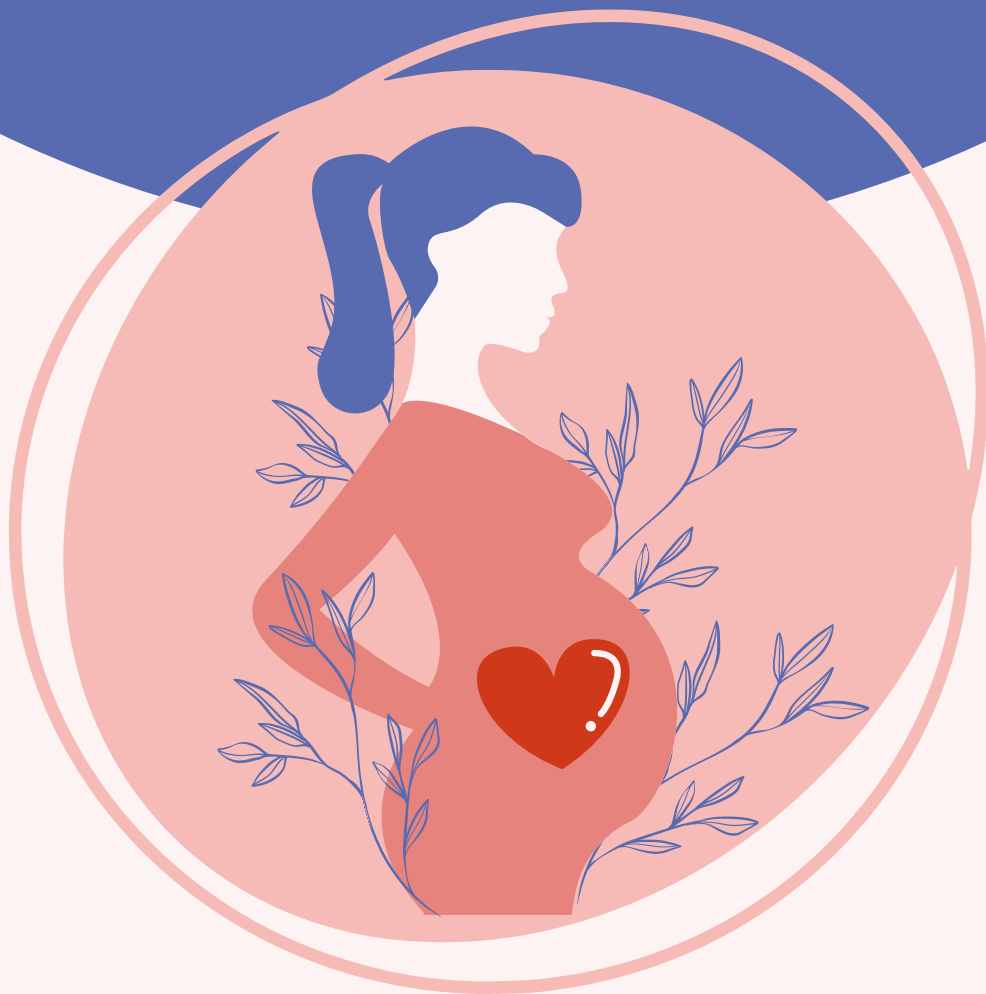


VS

VILNIUS SVEIKIAU



NĖŠČIUJŲ
MOKYKLĖLĖ

NĖŠTUMO PLANAVIMO PERIODAS

| NR. | DATA | PAVADINIMAS | TIPAS | APRAŠYMAS |
|-----|--------------------------|-----------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 2024-02-20 18.00 val. | Nėštumo pradžia | Teorinė nuotolinė paskaita | Paskaita apie svarbiausius sveikatos veiksnius planuojamam nėštumui, nėščiųjų sveikatos priežiūrą Lietuvoje, nėščiosios pokyčius nėštumo metu. |



NĖŠTUMO PERIODAS



| NR. | DATA | PAVADINIMAS | TIPAS | APRAŠYMAS |
|-----|--------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 | 2024-02-22 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. |
| 3 | 2024-02-27 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 | 2024-02-29 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 | 2024-03-05 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. |
| 6 | 2024-03-06 18.00 val. | Ligų prevencija nėštumo metu | Teorinė nuotolinė paskaita | Užsiėmime bus aptariamos itin aktualios, dažniausiai pasitaikančios ligos nėštumo metu, jų prevencija. |

POGIMDYMINIS PERIODAS

| NR. | DATA | PAVADINIMAS | TIPAS | APRAŠYMAS |
|-----|--------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7 | 2024-03-12 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 | 2024-03-14 18.00 val. | Psichologinė sveikata po nėštumo. | Teorinė nuotolinė paskaita | Paskaitoje bus kalbama apie tokias svarbias temas kaip pogimdyvinė depresija, jos atpažinimas, jausmai ir emocinė pagalba sau persileidus, praradus kūdikį, pasitikėjimas savimi kaip moterimi ir motina, dėmesio perskirstymas ir kita. |
| 9 | 2024-03-19 18.00 val. | Kūdikių primaitinimas ir mažų vaikų mityba | Teorinė nuotolinė paskaita | Paskaitoje sužinosite apie kūdikių primaitinimą žindant ir ne, to svarbą ir praktinius patarimus. |
| 10 | 2024-03-21 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. |
| 11 | 2024-03-26 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 | 2024-03-28 18.00 val. | Žindymo praktika | Teorinė-praktinė nuotolinė paskaita | Išklausius ankstesnę žindymo teorijos paskaitą, praktiškai mokysitės kaip tinkamai pradėti žindyti. |
| 13 | 2024-04-02 18 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. |

