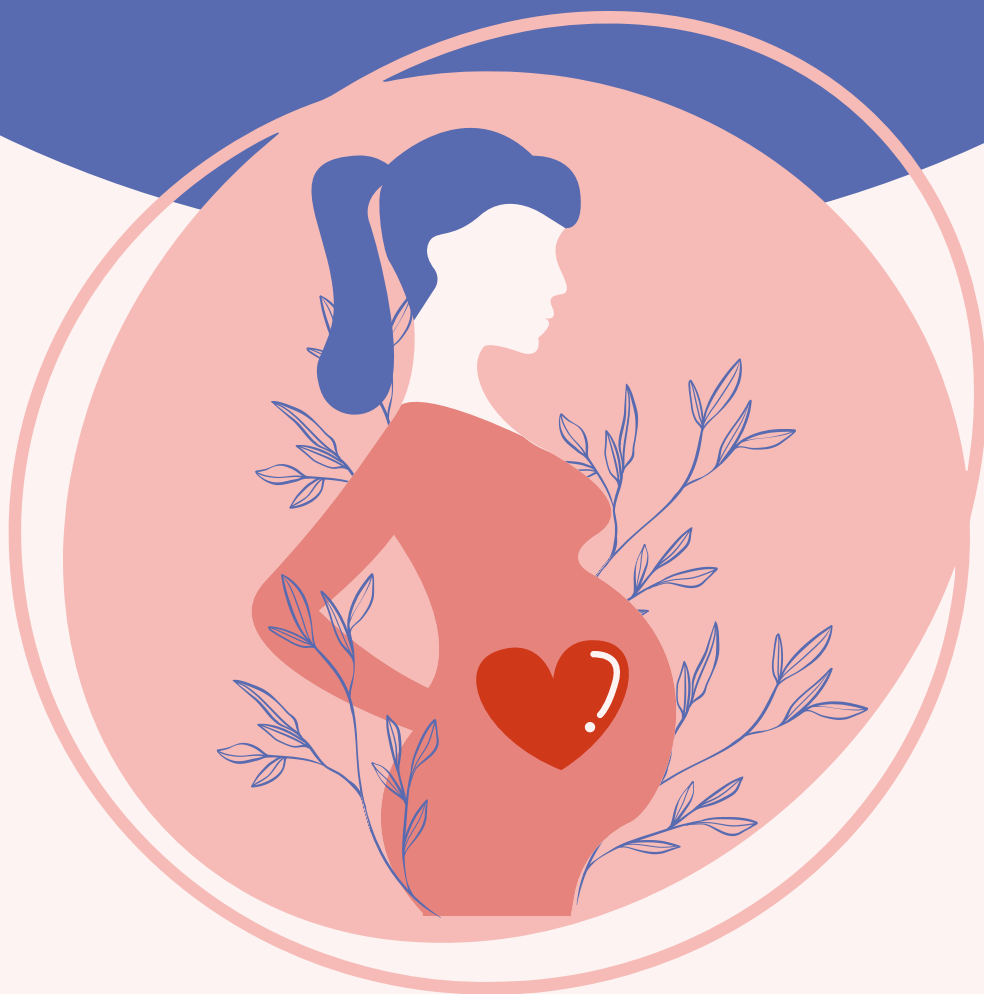


# VS

VILNIUS SVEIKIAU



# TĒVYSTĒS MOKYKLĒLĒ

# NĖŠTUMO PLANAVIMO PERIODAS

NR.	DATA	PAVADINIMAS	TIPAS	APRAŠYMAS
1	2023-05-03 17.30 val.	Nėštumo planavimas	Teorinė nuotolinė paskaita	Paskaita apie svarbiausius sveikatos veiksnius planuojamam nėštumui: žalingus įpročius, vitaminų vartojimą, amžiaus įtaką, kontracepciją, tarpą tarp nėštumų, vakcinacijas ir kita.



## NĖŠTUMO PERIODAS



NR.	DATA	PAVADINIMAS	TIPAS	APRAŠYMAS
2	2023-05-08 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	2023-05-10 17.30 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.
4	2023-05-15 17.30 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.
5	2023-05-18 18.00 val.	Ligų prevencija nėštumo metu	Teorinė nuotolinė paskaita	Užsiėmime bus aptariamos itin aktualios, dažniausiai pasitaikančios ligos nėštumo metu, jų prevencija.
6	2023-05-22 17.30 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.

# POGIMDYMINIS PERIODAS

NR.	DATA	PAVADINIMAS	TIPAS	APRAŠYMAS
7	2023-05-24 17.30 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.
8	2023-05-29 17.30 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 persikirstymas ir kita.
9	2023-05-31 17.30 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.
10	2023-06-05 17.30 val.	Kūdikių primaitinimas ir mažų vaikų mityba	Teorinė nuotolinė paskaita	Paskaitoje sužinosite apie kūdikių primaitinimą žindant ir ne, to svarbą ir praktinius patarimus.
11	2023-06-06 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	2023-06-13 18.00 val.	Žindymo praktika	Teorinė-praktinė nuotolinė paskaita	Išklausius ankstesnę žindymo teorijos paskaitą, praktiškai mokysitės kaip tinkamai pradėti žindyti.

