

NR.	DATA, LAIKAS	PAVADINIMAS	APRAŠYMAS	LEKTORIUS
NĖŠTUMO PLANAVIMO PERIODAS				
1	2023-03-13 18.00 val., pirmadienis	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.	Gyd. akušerė-ginekologė Viktorija Navickienė
NĖŠTUMO PERIODAS				
2	2023-03-15 18.00 val., trečiadienis	Praktinis pasiruošimas gimdymui Teorinė nuotolinė paskaita	<i>Tam, kad nėščioji suvaldytų dažnai prieš gimdymą kylantį nerimą, ypač naudinga gebėti atsipalaiduoti, žinoti pagalbos galimybes skirtingais gimdymo etapais, ruoštis gimdymui savarankiškai ir poroje.</i>	Gyd. akušerė-ginekologė Viktorija Navickienė
3	2023-03-20 18.00 val., pirmadienis	Mityba nėštumo metu Teorinė nuotolinė paskaita	<i>Paskaitoje kalbėsite apie padidėjusį maistinių medžiagų poreikį nėštumo metu, sveikatai palankios mitybos svarbą ir gausite praktinių, naudingų maisto ruošimo patarimų.</i>	„Vilnius sveikiau“ mitybos specialistė Mantvilė Martuzevičiūtė
4	2023-03-22 18.00 val., trečiadienis	Psichologinė sveikata nėštumo metu Teorinė nuotolinė paskaita	<i>Itin svarbi, tačiau dažnai užmiršta tema - nėščiosios psichologinė sveikata. Paskaitoje aptarsite aplinkos paramos svarbą nėščiajai ir pagalbos sau galimybes, motinystės virsmo psichologiją, gebėjimą susidoroti su rūpesčiais ir nauju gyvenimo periodu.</i>	„Vilnius sveikiau“ psichologė Sandra Zorina
5	2023-03-27 18.00 val., pirmadienis	Ligų prevencija nėštumo metu Teorinė nuotolinė paskaita	<i>Užsiėmimo bus aptariamos itin aktualios, dažniausiai pasitaikančios ligos nėštumo metu, jų prevencija.</i>	„Vilnius sveikiau“ visuomenės sveikatos specialistė Monika Korbutienė
6	2023-03-29 18.00 val., trečiadienis	Nėščiosios partnerio ir artimųjų jausmai. Kaip išgyventi pokytį? Teorinė nuotolinė paskaita	<i>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.</i>	„Vilnius sveikiau“ psichologė Sandra Zorina
POGIMDYMINIS PERIODAS				
7	2023-04-03 18.00 val., pirmadienis	Po gimdymo – kaip elgtis? Teorinė nuotolinė paskaita	<i>Paskaitos metu bus kalbama apie fizinio motinos gijimo po gimdymo ypatumus, naują gimimo kraitelį ir priežiūrą sugrįžus namo, staigios kūdikių mirties sindromą.</i>	Gyd. akušerė-ginekologė Viktorija Navickienė
8	2023-04-05 18.00 val., trečiadienis	Žindymo ABC Teorinė nuotolinė paskaita	<i>Viena populiariausių ir daug nežinomybės keliančių temų - žindymas ir jo ypatumai. Paskaitoje bus kalbama apie žindymo naudą, svarbą, mitus ir svarbiausias taisykles.</i>	Vaikų gydytoja-žindymo konsultantė Audronė Mulevičienė
9	2023-04-12 18.00 val., trečiadienis	Žindymo praktika Teorinė-praktinė nuotolinė paskaita	<i>Išklausius ankstesnę žindymo teorijos paskaitą, praktiškai mokysitės kaip tinkamai pradėti žindyti.</i>	Vaikų gydytoja-žindymo konsultantė Audronė Mulevičienė
10	2023-04-17 18.00 val., pirmadienis	Psichologinė sveikata po nėštumo Teorinė nuotolinė paskaita	<i>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.</i>	„Vilnius sveikiau“ psichologė Sandra Zorina
11	2023-04-19 13.00 val., trečiadienis	Saugios vaiko aplinkos kūrimas ir pirmoji pagalba Teorinė nuotolinė paskaita	<i>Jauskitės saugiai žinodami pagalbos suteikimo galimybes. Užspringimų, nudegimų, apsinuodijimų, kritimų, paskendimų prevencija ir pirmoji pagalba.</i>	„Vilnius sveikiau“ visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Rasa Lukošiuūtė
12	2023-04-24 18.00 val., pirmadienis	Kūdikių primaitinimas ir mažų vaikų mityba Teorinė nuotolinė paskaita	<i>Paskaitoje sužinosite apie kūdikių primaitinimą žindant ir ne, to svarbą ir praktinius patarimus.</i>	„Vilnius sveikiau“ mitybos specialistė Rima Novikevičiūtė