



SVEIKOS ŠEIMOS AKADEMIJA

PASKAITOS

„Susitikimas su dula. Ko gali moteris norėti gimdymo metu.“

(gegužės 7 d. 11:00 val.)

„Pogimdyvinė depresija ir jaunos šeimos psichologija.“ (gegužės 13 d. 17:30 val.)

„Gimdymas.“

(gegužės 18 d. 17:30 val.)

„Naujagimio ir kūdikio maitinimas.“

(gegužės 21 d. 17:30 val.)

MANKŠTA KŪDIKIUI

Antradieniais 10 val.: gegužės 5 d.; 12 d.; 19 d. ir 26 d.

- kūdikiams nuo 3 iki 9 mėn. amžiaus;
- turėti pledą, aliejų masažui ir žaisliuką.

NĖŠČIŪJŲ MANKŠTA

Antradieniais 12 val.: gegužės 5 d.; 12 d.; 19 d. ir 26 d.

- nuo 2 nėštumo trimestro, pasikonsultavus su prižiūrinčiu gydytoju;
- turėti patogią aprangą, kilimėlį ir vandens gertuvę.

MAMA SPORTUOJA

Trečidieniais 13 val.: gegužės 6 d.; 13 d.; 20 d. ir 27 d.

- turėti patogią aprangą, kilimėlį ir vandens gertuvę.

Paskaitos ir mankštos vyks naudojant **Zoom platformą**. Iki nuotolinio renginio prašome į savo įrenginį atsisiųsti šią programą (<https://zoom.us/download>) bei pasidomėti, kaip ji veikia.

BŪTINA REGISTRACIJA:

www.sveikatosbiuras.lt -> Registracija į veiklas -> Šeimai

Informacija: +370 615 12 609

UŽSIĖMIMAI NEMOKAMI!