



## PASKAITOS

„Skiepai - imunoprofilaktikos galimybės ir būtinybė“  
(rugsėjo 9 d. 17:30 val.)

„Susitikimas su dula. Ko gali moteris norėti gimdymo metu“  
(rugsėjo 10 d. 17:30 val.)

„Nėščiųjų ir vaikų dantų priežiūra“  
(rugsėjo 14 d. 17:30 val.)

„Gimdymas“  
(rugsėjo 15 d. 17:30 val.)

„Naujagimio ir kūdikio maitinimas“  
(rugsėjo 16 d. 17:30 val.)

„ Naujagimio ir kūdikio priežiūra“  
(rugsėjo 23 d. 17:30 val.)

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

## MANKŠTA KŪDIKIUI

**Antradieniais 11 val.:** rugsėjo 15 d.; 22 d. ir 29 d.

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

## NĖŠČIŪJŲ MANKŠTA

**Antradieniais 12 val.:** rugsėjo 15 d.; 22 d. ir 29 d.

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

## MAMA SPORTUOJA

**Pirmadieniais 16 val.:** rugsėjo 14 d.; 21 d. ir 28 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](http://www.sveikatosbiuras.lt) -> Registracija į veiklas -> Šeimai

Informacija: +370 615 12 609 / arune@sveiktosbiuras.lt

**UŽSIĖMIMAI NEMOKAMI!**