



VIETA, KUR GERA ŠEIMAI!
LAPKRIČIO 25 – 27 D.



LAIMINGOS ŠEIMOS AKADEMIJA

Dviejų dienų paskaitų ciklas jauniems tėvams

Renginį moderuoja **Laisvė Radzevičienė**

11.00–11.45 **Kaip auginti, mylėti, suprasti, priimti ankstuką?**

Savo vaiką reikia mylėti tokį, koks jis yra. Reikia džiaugtis ir priimti vaikelį su savo iššūkiais, savo tempu, savo gyvenimo ritmu. Nereikia skaityti senų knygų, matuoti ir sverti pagal įprastas naujagimių lenteles arba vaiktis mito, kad kūdikio ilgai ant rankų nešioti negalima. Nešiokite ankstuką tiek, kiek jam reikės, myluokite ir glauskite, nes meilė gydo.

Dalyvauja: žurnalistė, laidų vedėja, ankstukų ambasadorė **Daiva Tamošiūnaitė**.

12:00–12:45 **Mitybos įtaka alergijoms ankstyvajame vaiko amžiuje**

Maistas turi atitikti visus greitai augančio vaiko organizmo energijos ir mitybos poreikius. Greičiausiai augantis kūdikių ir vaikų iki trejų metų organas yra smegenys. Tam, kad jis vystytųsi visapusiškai, reikia, kad jo mityboje būtų pakankamas kiekis augimui reikalingų medžiagų. Kokios jos? Sužinosite pranešimo metu.

Dalyvauja: vaikų neurologė, šeimos gydytoja Dr. **Rūta Maciulevičienė** („Tavo Klinika“, vadovė).

13:00–13:45 **Mitybos ypatumai nėštumo ir žindymo metu. Kiek ir ką valgyti?**

Kiekviena, besilaukianti ar žindanti, mama nori, kad jos vaikelis gautų visų jam reikalingų maisto medžiagų. Tačiau ne visą maistą kūdikiai toleruoja. Ką gerti ar valgyti, kad pasigamintų reikiamas kiekis pieno, kokio maisto reikėtų vengti ir atsisakyti? Kaip saugiai ir sveikai lieknėti po gimdymo? Visi naudingi patarimai – pranešimo metu.

Dalyvauja: dietologė med. m. dr. **Rūta Petereitė** (LSMU klinikos).

14:00–15:30 Saugus uostas: emocinio ryšio svarba ankstyvoje vaikystėje
Kai tėvus su vaikais sieja tvirti, šilti jausmai, vaikai auga sveikesni, išmoksta pasitikėti tėvais ir žino, kad tėvai aprūpins juos viskuo, ko reikia išgyvenimui, mylės, rūpintis, tinkamai auklės ir saugos. Pastovus teigiamas santykis su suaugusiu žmogumi turi įtakos geresniems mokymosi rezultatams, elgesiui, draugiškam bendravimui su bendraamžiais ir geresniu sugebėjimu įveikti stresą.

Dalyvauja: paramos vaikams centro vadovė, psichologė, psichoterapeutė **Aušra Kurienė**.

15:45–16:45 Asmenybė, kuri auga manyje
Tikriausiai visos būsimosios mamos, vos išgirdusios vaikelio širdies plakimą ar pradėjusios jausti judesius, ima spėlioti vaiko asmenybės bruožus: ramus, aktyvus, vegetaras, futbolininkas... Pranešimo metu sužinosite naujų ir galbūt net stulbinamai neįtikėtinų faktų apie vaisiaus vystymąsi gimdoje. Paaiškės, kad mamų nuojautose yra tiesos! Išsklaidysime mitą, kad vaisius – lyg pasyvus keleivis, laukiantis kelionės tikslo – gimdymo. Priešingai, jis – aktyvus dalyvis, individualiai reaguojantis į aplinką ir gerinantis savo kelionės / gyvenimo sąlygas.

Dalyvauja: **akušerė Agnė Škudienė** (<http://akuseresmokykla.lt/>).

Lapkričio 26 d., šeštadienis

12.00–12.45 Prieraišioji tėvystė vaiko raidos ir ugdymo(si) požiūriu
Kas yra prierašumas? Prieraišumo tipai. Kas yra prierašioji tėvystė? Pagrindiniai prierašiosios tėvystės principai? Kada formuojasi prierašus santykis ir kuo jis svarbus vaiko raidai? Prieraišumo įtaka vaiko ugdymui(si).

Dalyvauja: psichologė **Vilma Petrikenė** (Vilniaus visuomenės sveikatos biuras).

13.00–13.45 Motinystės melancholija ar jau pogimdyvinė depresija? Kas tai?
Kas yra pogimdyvinė depresija, kaip ją atpažinti? Kas lemia, kad moterį ištinka pogimdyvinė depresija? Kokia jos įtaka besilaukiančios ar jau pagimdžiusios moters sveikatai? Pogimdyvinės depresijos poveikis kūdikio vystymuisi. Pogimdyvinės depresijos gydymo svarba bei būdai. Ką daryti, kad motinystės pradžia būtų sklandi?

Dalyvauja: psichologė **Vilma Petrikenė** (Vilniaus visuomenės sveikatos biuras).

14.00–14.45 **Kūdikių saugaus miego rekomendacijos**

Paskaitos metu mėginsime atsakyti į klausimus: kur migdyti kūdikį, kuo jį užkloti, ar reikalingos lovos apsaugėlės, ar saugu miegoti kartu? Vaizdinė medžiaga padės geriau įsivaizduoti, kaip namuose sukurti mažyliui saugią miegojimo aplinką. Aptarsime svarbiausius staigios kūdikių mirties sindromo rizikos veiksnius, nagrinėsime situacijas, kurios gali pasitaikyti kiekvienoje šeimoje, ir ieškosime sprendimo būdų.

Dalyvauja: vaikų ligų gydytoja, sertifikuota žindymo konsultantė (IBCLC) **Audronė Mulevičienė** (Vilniaus visuomenės sveikatos biuras).

15.00–15.45 **Apie vaiko brandumą mokyklai**

Dalyvauja: Vilniaus psichologinės pedagoginės tarnybos socialinė pedagogė **Nerija Guogė** (Vilniaus visuomenės sveikatos biuras).

16.00–17.00 **Apie šiuolaikinę pasaką arba filmų kūrimą, kaip patys vaikai susikuria**

Dalyvauja: poetas, publicistas, teatro ir kino režisierius Vytautas V. Landsbergis (Vilniaus visuomenės sveikatos biuras).

[REGISTRACIJA Į KONFERENCIJĄ](#)

Konferencijos organizatoriai:



NEIŠNEŠIOTŲ
NAUJAGIMIŲ
ASOCIACIJA
.....
NEIŠNEŠIOTUKAS



Vilniaus visuomenės sveikatos biuras