



## Paskaitėlėje “Nėštumas ir gimdymas” – kalbėsime apie:

### Naujagimio laukimą:

- Vaisiaus vystymąsi nuo pirmosios savaitės iki gimimo;
- Mamytės kūno pokyčius ir fizinius negalavimus bei kaip juos įveikti;
- Kodėl nėštumas kelia baimę ir nerimą?

### Gimdymą:

- Kaip pasirengti gimdymui?
- Daiktus, kuriuos būtina pasiimti į gimdymo namus;
- Gimdymą (pirmuosius gimdymo požymius, gimdymo laikotarpius, laikotarpį po gimdymo);
- Ar turi vyras būti šalia gimdančios žmonos?
- Jūsų fizinė savijauta po gimdymo.

*Lektorė Centro poliklinikos akušerė Jolanta  
Jasinskienė*

