



**Suaugusiems rekomenduojama mankštintis, rinktis aktyvų laisvalaikį, bent porą kartų per savaitę sportuoti.** O kaip su pačiais mažiausiais? Ar būtina kūdikių mankšta? Kokios mankštos siūlomos ir kokia jų nauda?

Kaip teisingai masažuoti vos kelių mėnesių mažylį? Kiek laiko turi trukti kūdikio masažas ir kokius pratimus atlikti norint nuraminti bei atpalaiduoti neramų kūdikį? Kaip palengvinti pilvuko pūtimą mažyliui? Kada palankiausias metas masažuoti kūdikį, po maudynių ar prieš nakties miegą?

- Kūdikių masažo pamokėlės, 4 kartai antradieniais 10:00 val. ir 14:00 val. (sausio 10, 17, 24, 31).

- Kūdikių mankštos pamokėlės: 4 kartai, ketvirtadieniais 10:00 val. ir 14:00 val. (sausio 12, 19, 26 ir vasario 2).

Laukiami kūdikiai nuo 2 iki 6 mėn. Daugiau informacijos: tel.: (8-650) 30503 arba socialinėje paskyroje [ČIA](#)