

Nėščiosioms, gimdyvėms ir vaikus auginančioms mamoms aktuali informacija ir pagalbos iniciatyvos vykstant karui Ukrainoje



Kovas 2022





Saugumas

Skatiname vadovautis **Lietuvos kariuomenės** patarimu visuomenei: *“stebėkime situaciją, kritiškai vertinkime informaciją iš neaiškių šaltinių ir kuo geriau dirbkime savo tiesioginį darbą. Kai supranti, kas vyksta aplink ir žinai, ką darai, esi nenugalimas.”*

LT72 - Lietuvos pasirengimo ekstremalioms situacijoms interneto svetainė, skirta gyventojų švietimui
<https://www.lt72.lt/>.

[Išvykimo krepšys / Maisto atsargos / Šeimos planas.](#)



Pagalba sau

Lietuvos traumų psichologijos asociacijos parengtos rekomendacijos, [kaip palaikyti savo emocinę sveikatą vykstant karui Ukrainoje](#).

„Prasminga veikla streso apsuptyje“ **Pasaulio sveikatos organizacijos** (PSO) išleistas streso valdymo vadovas, skirtas sunkumus išgyvenantiems žmonėms ([prieinamas lietuvių k.](#)).

Krizių įveikimo centro parengta informacija, [kaip palaikyti save ir kitą vykstant karui Ukrainoje](#).

Nacionalinė psichikos sveikatos svetainės **“Pagalba sau”** skiltis [“Emociniai išgyvenimai karinio konflikto metu”](#).

Paramos vaikams centro parengtos rekomendacijos, [kaip su vaikais kalbėtis apie karą Ukrainoje](#).



Emocinė parama nėščiosioms

“Mama mums rūpi” projekto inicijuota [nemokama psichologinė pagalba](#) šiuo metu besilaukiančioms moterims Lietuvoje. Nuolat papildoma informacija projekto [svetainėje](#).

Jei šiuo metu laukiatės, gimdote ar ką tik susilaukėte vaikelio ir dėl susiklosčiusios ypatingos padėties, t. y. karo Ukrainoje, patiriate stiprų nerimą, stresą, išgyvenate, kaip tai paveiks jūsų kūdikį, **Lietuvos Dulų asociacijos** dulos yra pasiruošusios Jus [išklaudyti ir padėti](#).

Psichologijos studija **“Natūrali Motinystė”** - nemokama ar finansiškai lanksti pagalba mamoms, tėčiams, vaikams, paaugliams, šeimai. Gyvai (Vilniuje), internetu, telefonu. Kreiptis el. paštu: labas@naturalimotinyse.lt



Teikiant pagalbą moterims ir šeimoms tiesiogiai nukentėjusioms nuo karo Ukrainoje

Lietuvos traumų psichologijos asociacijos parengtos rekomendacijos, [kaip kalbėti su žmogumi po didelių nelaimių ir katastrofinių patirčių](#).

LR Sveikatos apsaugos ministerijos koordinuojama nemokama rusų ir ukrainiečių k. teikiama [psichologinė pagalba žmonėms, nukentėjusiems nuo karo Ukrainoje](#).

Pasaulio sveikatos organizacijos leidinys "Pirmoji psichologinė pagalba" ([anglų, ukrainiečių, rusų ir kt. kalbomis](#)).

Palaikantiems kontaktą su Ukrainoje esančiomis šeimomis, trumpas **UNICEF** lankstinukas, kaip teikti emocinę paramą vaikams, vykstant bombardavimui ([anglų k.](#), [ukrainiečių k.](#), [rusų k.](#)).

Lietuvos raudonojo kryžiaus pateikiami [kontaktai organizacijų, teikiančių humanitarinę pagalbą ukrainiečiams](#).



Pagalba nėščiosioms ir neseniai pagimdžiusioms moterims esančioms Ukrainoje ar besitraukiančioms iš Ukrainos dėl karo

Švedų akušerės parengta ir į ukrainiečių kalbą išversta trumpa informacija gimdyvėms, [ką daryti, jei gimdymo metu nėra šalia medicinos personalo](#).

Lietuvos Dulų asociacijos dulos pasirengusios neatlygintinai padėti besilaukiančioms moterims besitraukiančioms iš Ukrainos dėl karo (dulų kontaktai [lietuvių k.](#), [anglų k.](#), [ukrainiečių k.](#), [rusų k.](#)).

Lietuvos laktacijos ir žindymo konsultantų asociacijos pateikiama [informacija apie žindymą ukrainiečių kalba](#), kurią galima parsisiųsti, atspausdinti ir duoti mamoms.

VšĮ "Pradžių pradžia" yra pasiruošusi suteikti [žindymo patarimus žindyvėms ir maitinimo patarimus kūdikių mamoms](#) ukrainiečių, rusų, anglų ir lietuvių kalbomis.

Kita [žindymo pagalba](#) Ukrainoje.

VšĮ Krizinio nėštumo centras iš Ukrainos atvykusioms nėščiosioms ar neseniai pagimdžiusioms moterims gali suteikti materialinę pagalbą: aprūpinti moterį po gimdymo reikalingomis higienos priemonėmis, naujagimio kraiteliu, suteikti vaikui auginti reikalingus daiktus. Taip pat organizuoja [nuotolinę savipagalbos grupę besilaukiančioms ukrainietėms moterims](#) rusų kalba.
