

Młode mamy zapraszamy!

23 czerwca 2016 r. (czwartek) o godz. 15.00 w „Tajemniczym Ogrodzie” przy ul. Kilińskiego 16 gościć będziemy położną, doradcę laktacyjnego i certyfikowanego instruktora starożytnej techniki masażu niemowląt i małych dzieci w jednej osobie - Beatę Gezełę ze Szpitala Wielospecjalistycznego im. dr Ludwika Błażka w Inowrocławiu. Podczas spotkania omówimy zagadnienia niezwykle istotne dla każdej młodej mamy, m.in.: produkty, które kobiety karmiące piersią powinny wykluczyć z diety i dlaczego? Jak długo karmić piersią? Czy dziecko zawsze najada się mlekiem mamy? Będziemy służyć wsparciem i rozwiewać wątpliwości związane z karmieniem naturalnym. Dodatkowo mamy poznają teoretycznie i praktycznie tajniki masażu Shantala, który wzmacnia odporność dziecka oraz usprawnia pracę jego układu pokarmowego, łagodząc, np. kolki. Uczestniczki skorzystają z porad naszego gościa, a także wymienią się swoimi doświadczeniami.

Serdecznie zapraszamy przyszłe mamy, kobiety karmiące piersią, rodziców z maluszkami (koniecznie) oraz wszystkich zainteresowanych tematyką.

Wśród uczestników spotkań przygotowanych w ramach edukacyjnego programu „1000 pierwszych dni dla zdrowia” rozlosowane zostaną upominki, które na pewno przydadzą się podczas przygotowywania posiłków dla maluszków.

Warsztaty „S.O.S. karmienia piersią” są organizowane przez Bibliotekę Miejską im. Jana Kasprowicza w ramach konkursu grantowego, edukacyjnego programu „1000 pierwszych dni dla zdrowia” zainicjowanego przez Fundację NUTRICIA, poświęconego edukacji żywieniowej kobiet w ciąży, kobiet karmiących piersią oraz rodziców i opiekunów dzieci w pierwszym roku życia. Szczegółowa wiedza na ten temat i przydatne narzędzia dla rodziców dostępne są na stronie: [www.1000dni.pl](http://www.1000dni.pl)