

Toruńskie Brzuszek i Maluszki

Cykl spotkań dla kobiet w ciąży i rodziców dzieci w wieku do lat 3.

1. Gdy rodzi się rodzic
2. Po narodzinach - czuła opieka nad mamą
3. Żywnienie malucha bez tajemnic
4. Wspieramy małe ciało
5. Gdy rodzi się rodzina
6. Spotkania Młodych Rodziców
7. Mały rozwój-wielkie kroki
8. Spotkania indywidualne

TEMATYKA
SPOTKAŃ

Zapisy

E-mail: baza@torunakn.pl
Tel.: 605 472 091

Fundacja Akademii Nauki Baza
Ul. Św. Katarzyny 4
87-100 Toruń

Osoby prowadzące:

Neonatolog, Położna środowiskowa, Doradca laktacyjny, Fizjoterapeuta pediatriczny, Psycholog perinatalny

Udział jest bezpłatny, a liczba miejsc jest ograniczona.

**Toruń uruchamia pilotażowy program „Toruńskie Brzuszek i Maluszki”.
Rusza bezpłatny cykl spotkań edukacyjny dla kobiet w ciąży i rodziców
małych dzieci. Udział w zajęciach jest bezpłatny, obowiązują zapisy.
Wszystkie spotkania odbywać się będą w siedzibie Fundacja „Akademii
Nauki Baza” przy ul. św. Katarzyny 4.**

Narodziny dziecka to wyjątkowy moment w życiu każdej rodziny – pełen emocji, radości, ale też nowych pytań i wyzwań. W odpowiedzi na te potrzeby Miasto Toruń uruchamia pilotaż programu „Toruńskie Brzuszek i Maluszki” – bezpłatny cykl spotkań edukacyjnych dla kobiet w ciąży oraz rodziców dzieci do 3. roku życia, który na zlecenie Toruńskiego Centrum Usług Społecznych realizuje Fundacja „Akademii Nauki Baza” z siedzibą przy ul. Św. Katarzyny 4 w Toruniu.

Cykl spotkań jest kierunkiem działań miasta wpisującym się w założenia Programu UNICEF Miasto Przyjazne Dzieciom i stanowi inwestycję w zdrowie najmłodszych mieszkańców oraz ich rodzin. Nadrzędnym celem tej bezpłatnej miejskiej oferty jest wzmocnienie kompetencji opiekuńczych i stworzenie przestrzeni, w której rodzice mogą uzyskać rzetelną wiedzę i podzielić się doświadczeniami.

Wartości, którymi kierujemy się w Toruniu posiadającym tytuł UNICEF Miasta Przyjaznego Dzieciom, to m.in. troska o najmłodszych mieszkańców, to właśnie w pierwszych chwilach życia kształtują się fundamenty ich zdrowia, rozwoju i poczucia bezpieczeństwa, a dobre wsparcie w tym czasie zmniejsza ryzyko chorób, zaburzeń rozwojowych i trudności w późniejszym dzieciństwie.

Pierwsze miesiące życia dziecka to okres intensywnego rozwoju, ale też czas, w którym rodzice często czują się zagubieni i pozostawieni sami sobie. Wiele ich wątpliwości nie wymaga interwencji lekarskiej, lecz merytorycznej rozmowy ze specjalistą i rzetelnej informacji.

Program „Toruńskie Brzuszek i Maluszki” odpowiada właśnie na te potrzeby – łączy edukację medyczną i praktyczną, a jednocześnie wspiera rodziców w budowaniu pewności siebie i uważności na rozwój dziecka, wzmacniając kompetencje rodzicielskich poprzez edukację, profilaktykę i wyczulenie na sygnały mogące świadczyć o problemach zdrowotnych czy emocjonalnych dziecka.

Program jest skierowany do mieszkańców Torunia:

- kobiet w ciąży (szczególnie w III trymestrze),
- rodziców i opiekunów dzieci do 3. roku życia.

Udział w zajęciach jest bezpłatny, obowiązują zapisy, a liczba miejsc jest ograniczona. Wszystkie spotkania odbywać się będą w siedzibie fundacji – **ul. Św. Katarzyny 4 w Toruniu**.

Zapisy: Fundacja Akademii Nauki Baza, tel. 605 472 091, email:
[**baza@torunakn.pl**](mailto:baza@torunakn.pl)

Cykl spotkań obejmuje 6 paneli tematycznych prowadzonych przez specjalistów:

Najbliższe **spotkania odbędą się już 11, 16 i 20 grudnia 2025 r.:**

1. „Gdy rodzi się rodzic” - 11.12.2025 r. godz. 17.00-20.00

Prowadzący: p. Anna Flejter - psycholog perinatalny

- emocje po porodzie – co jest normą a co sygnałem alarmowym,
- budowanie więzi z dzieckiem – responsywność i kontakt,
- depresja poporodowa, baby blues, lęk – jak i gdzie szukać pomocy,

2. „Po narodzinach - czuła opieka nad mamą” - 16.12.2025 r. w godz.

16:00-19:00

Prowadzący: Natalia Tułodziecka - położna środowiskowa

- przygotowanie do porodu i plan porodu,
- regeneracja po porodzie,
- opieka nad sobą i dzieckiem,
- rola położnej po urodzeniu dziecka.

3. Indywidualne spotkania z fizjoterapeutą - 20.12 .2025 r w godz. 9:00 - 15:00

Prowadzący: Anna Zielińska-Klotz - fizjoterapeuta pediatriczny

Każdy może skorzystać z indywidualnego spotkania z fizjoterapeutą pediatricznym. To okazja do omówienia pozycji malucha, noszenia, karmienia, obserwacji asymetrii czy napięcia mięśniowego oraz uzyskania rekomendacji dostosowanych do potrzeb dziecka.

Kolejne panele tematyczne obejmują:

4. „Żywienie malucha bez tajemnic”

Prowadzący: Natalia Tułodziecka - doradca laktacyjny

- fizjologia laktacji i prawidłowe przystawianie do piersi,
- najczęstsze trudności w karmieniu i jak sobie z nimi radzić,
- czujność na oznaki niedożywienia lub odwodnienia,
- mity i fakty o karmieniu piersią.

5. „Wspieramy małe ciało”

Prowadzący: Anna Zielińska-Klotz - fizjoterapeuta pediatriczny

- prawidłowe noszenie, przewijanie i podnoszenie dziecka,
- znaczenie Tummy Time,
- jak wspierać rozwój motoryczny,
- co powinno zaniepokoić rodziców.

6. „Gdy rodzi się rodzina”

Prowadzący: Anna Flejter - psycholog perinatalny

- rola partnera i otoczenia w wspieraniu mamy,
- typowe różnice między partnerami i sposoby ich konstruktywnego rozwiązania,
- komunikacja emocji i potrzeb bez obwiniania drugiej osoby

7. Spotkania Młodych Rodziców - przestrzeń rozmowy i integracji

Prowadzący: Anna Flejter - psycholog perinatalny

- budowanie lokalnych sieci kontaktów i wzajemnej pomocy.

8. „Mały rozwój - wielkie kroki”

Prowadzący: Anna Orłowska – lek. neonatolog

- normy rozwoju noworodka,
- co jest fizjologiczne, a co powinno wzbudzić czujność,
- sygnały alarmowe: gorączka, trudności w oddychaniu, apatia, karmienie,
- kiedy i do kogo się zgłosić?

Program jest realnym wsparciem dla rodziców w pierwszych, kluczowych miesiącach życia dziecka – okresie, który decyduje o jego zdrowiu, rozwoju emocjonalnym i poczuciu bezpieczeństwa.

To również element budowania silnej, wspierającej społeczności oraz rozwijania toruńskiej polityki prorodzinnej budowanej wokół potrzeb najmłodszych torunian wpisując się w wartości Programu UNICEF Miasto Przyjazne Dzieciom.

Toruń bierze udział w programie UNICEF Miasto Przyjazne Dzieciom prowadzonym przez UNICEF Polska. W 2024 roku potwierdził swoje wysiłki na rzecz dzieci i młodzieży, otrzymując tytuł Miasta Przyjaznego Dzieciom. Tytuł ten został przyznany po przeprowadzeniu kompleksowej diagnozy sytuacji dzieci, przygotowaniu i wdrożeniu Planu Działań oraz włączeniu dzieci, młodzieży i lokalnych partnerów w proces współtworzenia miasta sprzyjającego ich rozwojowi i prawom. Toruń nie ustaje w wysiłkach, by utrzymać ten tytuł, realizując w mieście kolejne, innowacyjne działania na rzecz dzieci i młodzieży.

Serdecznie zapraszamy przyszłe mamy, ojców i rodziców najmłodszych torunian do udziału w programie!

- [Go back](#)
- [Share on: X](#)
- [Share on: FB](#)
- [Print](#)
- [PDF](#)