

## DRAGA NOSEČNICA!

Predavanje je namenjeno nosečnici in njenemu partnerju v obdobju do dopolnjenega 18. tedna nosečnosti.

Srečanje je enkratno in traja približno 2 uri.

Srečanja v letu 2019:

- 31.1.2019
- 26.2.2019
- 28.3.2019
- 30.4.2019
- 30.5.2019
- 27.6.2019
- 30.7.2019
- 29.8.2019
- 30.9.2019
- 28.10.2019
- 28.11.2019
- 19.12.2019

Ob 17.00 v ZD Kočevje.

Vsebina srečanja:

- Potek nosečnosti (fiziološki potek nosečnosti, tegobe v nosečnosti, pravice iz zdravstvenega varstva).
- Zdravo življenje v nosečnosti (Prehrana, gibanje, spolnost, osebna higiena in ustno zdravje, varnost v prometu, kajenje, alkohol, droge, zdravila,...)
- Telesna vadba v nosečnosti z fizioterapevtko (prikaz telesnih vaj pomembnih za nosečnost in porod, primerna telesna vadba v nosečnosti, pravilno vstajanje, sedanje, leganje, dvigovanje bremen, trening mišic medeničnega dna).

Naprašam Vas, da zaradi organizacije skupine potrdite vašo udeležbo:

- preko e-pošte: [solazastarse@zdkocevje.si](mailto:solazastarse@zdkocevje.si) ali osebno pri ginekologu.