

ZGODNJA NOSEČNOST

TERMIN SREČANJA:

01.02.2018 ob 16.00 v prostorih ZD Kočevje.

Predavanje je namenjeno nosečnici in njenemu partnerju v obdobju do dopolnjenega 18. tedna nosečnosti. Srečanje je enkratno in traja približno 2 uri.

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).

Prijavite se lahko preko FB ali preko elektronskega naslova:

solazastarse@zdkocevje.si.