

TEČAJ ZA STARŠE V ZGODNJI NOSEČNOSTI



Tečaj je namenjen bodočim staršem v prvi polovici nosečnosti. Tečaji potekajo enkrat mesečno in obsegajo pet srečanj.

■ PRIJAVA

Prijavite se v ginekološki ambulanti osebno ali po telefonu **04 2082 218** ponedeljek, četrtek in petek - dopoldne; torek - popoldne.

Telesna vadba – v petkih ob 18.00 uri na fizioterapiji

Prijava - pokličite 04 2082 196 – ga. Andreja Magdalenič ali ga. Meta Šter (fizioterapija).

■ KJE POTEKAJO SREČANJA

Srečanja potekajo v knjižnici zdravstvenega doma (drugo nadstropje) in na fizioterapiji (klet).

■ OKVIRNA VSEBINA SREČANJ

- ✱ v prvem srečanju se pogovorimo o:
 - spremembah nosečnice (telesne, duševne, ...),
 - obiski posvetovalnice – pregledi, preiskave, ... ,
 - osebni higieni, oblačilih, obutvi, ... ,
 - prehrani in telesni teži,
 - načinu življenja v nosečnosti: delo, počitek, šport, rekreacija, sprostitev, ...
 - pravice nosečnice (materinski dodatek, ...),
 - zdravila v nosečnosti, prehranski dodatki, ...,

- ✱ nadaljnja štiri srečanja so namenjena telesni vadbi ter učenju sprostitvenih tehnik, tehnik dihanja, učenju vaj za krepitev mišic medeničnega dna.

■ TERMINI

Glej predvideni termini