

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 po e-pošti na naslov solazastarse@zd-kranj.si
Izjemoma v dopoldanskem času po telefonu 04 20 82 286

Telesna vadba – ob sredah 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.