

# Témata pro těhotné

---

- 1.9. Výživa těhotné
- 8.9. I.+ II. Trimestr
- 15.9. Co s sebou do porodnice
- 22.9. III. Trimestr
- 29.9. Kdy do porodnice
- 6.10. Beseda s MUDr.Valovičem- dětským lékařem/ necvičí se/
- 13.10. Porod
- 20.10. Kojení / necvičí se /
- 27.10. Cvičení v šestinedělí, prevence bolesti zad, kyčlí, krční páteře a podpora kojení
- 3.11. Základy péče o novorozence
- 10.11. Kojení a pomůcky
- 17.11. SVÁTEK
- 24.11. Prevence – proč a kdy chodit na preventivní prohlídky
- 1.12. Antikoncepce po porodu
- 8.12. Cvičení- zdravá maminka



---

Přijďte si popovídat a zacvičit. Těšíme se na vás! ☺