

Témata pro těhotné

- 7.9. Výživa těhotné
- 14.9. Cvičení těhotných- dech, změna těžiště- následky a kompenzace...
- 21.9. I. a II. trimestr
- 28.9. Státní svátek
- 3.10. Co s sebou do porodnice
- 12.10. III. trimestr
- 19.10. Kdy do porodnice
- 26.10. Porod-vizualizace, afirmace k porodu
/necvičí se/
- 2.11. Kojení / necvičí se/
- 9.11. Šestinedělí-péče o sebe sama, cviky
- 16.11. Péče o novorozence-manipulace s dítětem, oblékání
- 23.11. Antikoncepce po porodu
- 30.11. Prevence – proč a kdy chodit na preventivní prohlídky
- 7.12. Otázky a odpovědi
- 14.12. Cvičení těhotných



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