

## Témata pro těhotné:

- 8.1. výživa těhotné
- 15.1. I. Trimestr
- 22.1. II. a III. trimestr
- 29.1. dovolená
- 5.2. co s sebou do porodnice
- 12.2. kdy do porodnice
- 19.2. porod, nácvik chování za porodu
- 26.2. kojení – pomůcky
- 4.3. kojení – praktické rady, nácvik / necvičí se/
- 11.3. proč chodit na preventivní prohlídky, HIV infekce – očkování
- 18.3. antikoncepce
- 25.3. cvičení v šestinedělí



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