

TÉMATA PRO TĚHOTNÉ:

- 2.9. kdy do porodnice
- 9.9. co s sebou do porodnice
- 16.9. porod- jak si pomoci při porodu
- 23.9. kojení- technika, doporučení při řešení možných problémů
- 30.9. cvičení v šestinedělí- abych své tělo podpořila v návratu do dobré kondice
- 7. 10. výživa těhotné
- 14.10. beseda s MUDr. Valovičem- dětským lékařem
/ možnost ptát se na vše co vás zajímá v péči o dítě /
- 21.10. I- III. trimestr těhotenství
- 28.10. svátek
- 4.11. co a kdy do porodnice
- 11.11. kojení- pomůcky
- 18.11. porod – chování za porodu
- 25.11. kojení- technika dýchání , relaxace
- 2.12. cvičení v šestinedělí
- 9.12. preventivní prohlídka, očkování proti HPV inf.
- 16.12. antikoncepce