

## ZGODNJA NOSEČNOST

### **SREČANJE: POTEK NOSEČNOSTI**

(LOKACIJA: stara predavalnica ZD Gornja Radgona v kletnih prostorih, zraven ženskega dispanzerja)

### **DATUM IN URA:**

**PONEDELJEK: 23.12.2024 OB 10:00 URI**

#### VSEBINA:

- fiziološka nosečnost in tegobe v nosečnosti
- zdrav način življenja, zdravstveno varstvo v nosečnosti in zdravstveno varstvo otroka in ženske po porodu
- redni pregledi po tednih pri normalni nosečnosti

### **SREČANJE: TELESNA DEJAVNOST V NOSEČNOSTI IN PO PORODU, PREHRANA V NOSEČNOSTI**

(LOKACIJA: predavalnica v novih prostorih CKZ-ja, ZD Gornja Radgona)

### **DATUM IN URA:**

**ČETRTEK : 12.12.2024 OB 16:00 URI**

#### VSEBINA:

- koristi in priporočila za telesno dejavnost v času nosečnosti
- fiziološka telesna drža
- vadba za mišice medeničnega dna
- telesna dejavnost po porodu

#### VSEBINA:

- prehranska priporočila v času nosečnosti in specifične potrebe
- odsvetovana živila
- prehranska priporočila pri najpogostejših težavah v času nosečnosti