ZGODNJA NOSEČNOST

SREČANJE: POTEK NOSEČNOSTI

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

DATUM IN URA:

PONEDELJEK: 07.12.2026 OB 13:00 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: 17.12.2026 OB 15:00 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

SREČANJE: SKRB ZA ZDRAVE ZOBE ŽENSKE IN OTROKA

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

DATUM IN URA:

SREDA: 02.12.2026 : OB 13:00 URI

VSEBINA:

- skrb za ustno zdravje nosečnice
- otrok in zobki