



TĚHOTENSTVÍM V POHODĚ!

Kurz pro maminky na začátku těhotenství, kdy je vše pro novopečenou maminku nové a neznámé. Kurz odpoví na nejrůznější otázky:

- těhotenské změny a jak o sebe v těhotenství pečovat, abyste se cítila dobře a odpočatě
 - jak se stravovat, abyste měla energii a tělu nic nechybělo
 - jak můžete pestrou stravou podporovat vývoj miminka
 - jak zatočit s případnými těhotenskými obtížemi
 - jak a proč cvičit v těhotenství, aneb proč je cvičení perfektní pro udržení dobré kondice a přípravu k porodu
 - jak se miminko vyvíjí, budeme si povídat o vývoji miminka, co vnímá u mámy v bříšku a co už umí
 - jak funguje prenatální poradna a jakou péči si pro sebe a pro miminko mohou vybrat / péče gynekologická plus péče porodní asistentky, těhotenská vyšetření, která jsou důležitá a přínosná
 - proč si najít již na začátku těhotenství svou porodní asistentku
- Srdečně jsou zváni také tatínci!!**

Lektorka Eliška Žižková - porodní asistentka, pracovala 5 let v předporodní přípravě a gynekologické ambulanci v brněnském Centru naděje a pomoci, dále v porodnici FN Bohunice. Doprovází maminky při porodu, věnuje se poradenství při kojení, nabízí kontrolní služby v šestinedělí pro maminku i miminko.

Kdy: neděle 23. 6. 2019 od 10:00 do 13:00

Kde: RC Žirafa, Žižkova 600 (2.patro OD), Bílovice nad Sv.

Cena: 350 Kč/os (Cena může být nepatrně upravena dle počtu zájemců.

Maminkám, které přivedou kamarádku, nabízíme slevu.)

Přihlášky zasílejte na e-mail: info@zirafa-bilovice.cz (popř. tel.: 777 677 209). Kurz se uskuteční v případě přihlášení minimálně 5 zájemců. Děkujeme.

RC Žirafa je podporováno obcí Bílovice nad Svitavou. Aktivity projektu jsou podpořeny Jihomoravským krajem a Ministerstvem práce a sociálních věcí z dotačního programu Rodina.

