

PRVI SKLOP PREDAVANJ

NOSEČNOST

Predavanja so namenjena nosečnicam in njihovim spremljevalcem
od 10. do 28. tedna nosečnosti in so omejena na 80 udeležencev (40 parov).

**Vsa predavanja potekajo
V VELIKI PREDAVALNICI, V 16. NADSTROPJU
KIRURŠKE STOLPNICE.**

RAZPORED PREDAVANJ

Sreda, 7. januar 2026 ob 15.30

Predavateljica: Arijana Steblovnik, univ. dipl. psih., spec. klin. psih.

- **Duševno zdravje v nosečnosti in po porodu**
- **Psihološka priprava na porod**

Petek, 16. januar 2026 ob 15.30

Predavateljica: Karolina Računica, mag. zdr. ved., dipl. fiziot.

- **Telesna dejavnost v nosečnosti**
- **Vaje za krepitev mišic medeničnega dna**

Petek, 23. januar 2026 ob 15.30

Predavateljica: Valentina Trpkovska, dr. med., spec. gin. in por.

- **Preiskave v nosečnosti**
- **Razvoj zarodka in ploda**
- **Vpliv škodljivih snovi na zdravje nosečnice in ploda**
- **Jemanje zdravil v nosečnosti**

Sreda, 28. januar 2026 ob 15.30

Predavateljica: Eva Lorgier, dipl. bab.

- **Fiziološke spremembe v nosečnosti**
- **Pridobivanje telesne teže v nosečnosti**
- **Prehrana nosečnice**
- **Lajšanje nosečniških tegob**