**Tečaj za trudnice i roditelje**

Trudne ste? Očekujete svoje prvo dijete? Ili drugo, treće…? I pomalo ludi od svih priča koje čujete?

Ne očajavajte!

Priključite se **Tečaju za trudnice i roditelje** i puno toga će Vam biti jasnije ( a sigurno ćete imati i hrpu novih pitanja!)

Saznati ćete što Vas sve očekuje u trudnoći, kako se pripremiti za porod, trebate li jesti za dvoje ili za više njih, što muž (ili netko drugi) može učiniti da porod prođe lakše (i bezbolnije). Razgovarati ćemo kako se nositi sa svim onim promjenama koje se dešavaju našim tijelima i kako ne dozvoliti hormonima da „vode igru“. Kako se nositi sa grčevima, treba li kupiti hodalicu, treba li dijete maziti (a što ako ga razmazimo?), je li fažol dobar za bebu…..ma pitanja je bezbroj!

U trudnoći imamo milion pitanja, a još i više kad rodimo. Odgovore Vam nudimo na „Tečaju za trudnice i roditelje“ koji organizira Hrvatska udruga fizioterapeuta za zdravlje žena uz potporu Općina Čavle i Jelenje. Tečajem se mladim obiteljima pruža potpora tijekom cijele trudnoće i neposredno nakon poroda kroz tri bloka predavanja. Predavače čini tim stručnjaka koji se kontinuirano educira za rad sa trudnicama, djecom i roditeljima.

U prvom bloku predavanja upoznati ćete se sa nekim detaljima vezanim uz trudnoću, saznati što i koliko jesti u trudnoći, kako i zašto vježbati te kakve se promjene u našem ponašanju/međuljudskim odnosima dešavaju tijekom trudnoće (samo zbog utjecaja hormona!)

Drugi blok predavanja Vas očekuje krajem studenoga i bavi se samom pripremom za porod a u trećem bloku, koji planiramo krajem veljače, teme su vezane za period poslije poroda.

Tečaj je za trudnice (i njihove partnere) besplatan.

p.s. Tečaj za trudnice i roditelje je namijenjen i onim trudnicama koje su se već okušale u čarima roditeljstva, dakle i za one koje su trudne drugi, treći…….put. Sve su trudnice dobrodošle!

Prijaviti se možete patronažnoj sestri Bojani Burić na broj telefona: **099 251 8224**

Sa predavanjima započinjemo u **ponedjeljak 27.9.2021**.

Predavanja će se odvijati online i uživo, u skladu sa epidemiološkim preporukama.