ckz@zd-tr.si
07/34 81 802



Zdravstveni dom Trebnje

CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA

ZD TREBNJE
VARUJEMO DAR ŽIVLJENJA

Skrb zase je temelj zdrave nosečnosti.

PREHRANA

Nina Mandelj, mag. dietet.
030 322 806; mandelj.nina@zd-tr.si

DIETETIK

- Svetovanje na področju uravnotežene prehrane v času nosečnosti.
- Prehranske potrebe po energiji, beljakovinah ter vseh ostalih makro- in mikro-hranilih v času nosečnosti.
- Pomen uravnotežene prehrane pri gestacijskem diabetesu, anemiji in drugih zdravstvenih stanjih.
- Najpomembnejša hranila v času nosečnosti.
- Pomoč pri uravnavanju telesne mase med nosečnostjo.

FIZIOTERAPEVT

- Svetovanje na področju gibanja v času nosečnosti.
- Terapevtske vaje za lajšanje bolečin.
- Učenje pravilne aktivacije mišic medeničnega dna.
- Učenje pravilne telesne drže in prehajanja v različne položaje.

GIBANJE

Jakob Štarkl, dipl. fth.
030 269 440; starkl.jakob@zd-tr.si

GIBANJE

Barbara Jantol Bregar, mag. kin.
030 322 808; jantol.barbara@zd-tr.si

KINEZIOLOG

- Svetovanje na področju telesne dejavnosti v času nosečnosti.
- Učenje vaj za moč in gibljivost.
- Učenje pravilne aktivacije mišic medeničnega dna.
- Vračanje v telesno dejavnost po porodu.