

BODOČIM STARŠEM!

Nosečnost je v življenju vsake ženske posebno obdobje, ki ga lahko spremlja tudi negotovost, saj je spočetje otroka in njegov razvoj do poroda in po njem velika odgovornost.

Da bi do trenutka, ko boste s toplino svojega objema ogreli nemočno bitje, lažje premagovali vse morebitne dvome in strahove, vas vabimo v šolo za starše, ki jo v Zdravstvenem domu Ravne organiziramo celo leto.

Izvajalci šole za starše želimo, da bi bil porod za vas in za vašega malčka čim lažji, vaši prvi skupni dnevi življenja pa nepozabni.



ŽELIMO, DA BI SE VAM RODIL ZDRAV OTROK!

Srečanja potekajo v predavalnici v pritličju upravne stavbe zdravstvenega doma Ravne na Koroškem, razen telesne vadbe, ki poteka v prostorih fizioterapije v Domu starejših na Fari, na Prevaljah.

Na srečanja se vam ni potrebno prijaviti.

1. SREČANJE

VSEBINA: ZDRAVA NOSEČNOST (O spočetju, razvoju ploda, zdravem življenjskem slogu in tveganjih v času nosečnosti);

VSEBINA: ZOBOZDRAVSTVENA VZGOJA (o zdravju zob v času nosečnosti in po porodu, o razvoju zob pri otroku);

PREDAVATELJICI: Aleksandra Saša HORVAT, dipl.m.s.;
Tatjana POPIČ GERKMAN, viš.m.s.

2. SREČANJE

VSEBINA: POROD (O pripravi na odhod v porodnišnico, o znakih začetka poroda, o poteku, fazah poroda, o obporodni bolečini, o sodelovanju spremljevalca pri porodu idr.);

PREDAVATELJICI: Suzana Vajdl, dipl.m.s. ali Snježana SAVIČ, dipl.m.s. ali Bojana VIDERMAN, dipl.m.s..

3. SREČANJE

VSEBINA: DRUŽINA OB PRIHODU NOVEGA ČLANA (psihološka priprava);

PREDAVATELJICA: Romana Kovač, mag.psih.

4. SREČANJE

VSEBINA: STARŠEVSKO VARSTVO IN DRUŽINSKI PREJEMKI (o pravicah staršev po zakonu o starševskem varstvu in družinskih prejemkih); **ZDRAVA PREHRANA IN DOJENJE** o (tehnikah dojenja, dodatkih v prehrani, o adaptirani prehrani idr.);

PREDAVATELJICI: Katarina OREŠNIK, univ.dipl.soc.delavka iz Centra za soc.delo Koroška, enota Ravne na Koroškem; Bojana VRHOVNIK, dipl.m.s., svetovalka za dojenje IBCLC.

5. SREČANJE – telesna vadba v prostorih fizioterapije v Domu starejših na Fari, Prevalje

VSEBINA: TELESNA VADBA (Prikaz redne, varne telesne vadbe med nosečnostjo in po porodu, prikaz sprostitvenih, dihalnih vaj, prikaz rokovanja z novorojenčkom idr.);

PREDAVATELJICA:
Petra PISAR, fizioterapevtka

6. SREČANJE

VSEBINA: NEGA OTROKA (o negi otroka, o preprečevanju poškodb, o rabi kontracepcije po porodu);

PREDAVATELJICA: Mirjam Šteharnek, dipl.m.s

PROGRAM SREČANJ

JANUAR – FEBRUAR 2021

04.1. ponedeljek ob 16.00 – 1.srečanje
11.1. ponedeljek ob 16.00 – 2.srečanje
18.1. ponedeljek ob 16.00 – 3.srečanje
25.1. ponedeljek ob 16.00 – 4.srečanje
01.2. ponedeljek ob 16.00 – 5.srečanje
15.2. ponedeljek ob 16.00 – 6.srečanje

MAREC – APRIL 2021

01.03. ponedeljek ob 16.00 – 1.srečanje
08.03. ponedeljek ob 16.00 – 2.srečanje
15.03. ponedeljek ob 16.00 – 3.srečanje
22.03. ponedeljek ob 16.00 – 4.srečanje
29.03. ponedeljek ob 16.00 – 5.srečanje
12.04. ponedeljek ob 16.00 – 6.srečanje

MAJ – JUNIJ 2021

03.05. ponedeljek ob 16.00 – 1.srečanje
10.05. ponedeljek ob 16.00 – 2.srečanje
17.05. ponedeljek ob 16.00 – 3.srečanje
24.05. ponedeljek ob 16.00 – 4.srečanje
31.05. ponedeljek ob 16.00 – 5.srečanje
07.06. ponedeljek ob 16.00 – 6.srečanje

SEPTEMBER – OKTOBER 2021

06.09. ponedeljek ob 16.00 – 1.srečanje
13.09. ponedeljek ob 16.00 – 2.srečanje
20.09. ponedeljek ob 16.00 – 3.srečanje
27.09. ponedeljek ob 16.00 – 4.srečanje
04.10. ponedeljek ob 16.00 – 5.srečanje
11.10. ponedeljek ob 16.00 – 6.srečanje

NOVEMBER – DECEMBER 2021

08.11. ponedeljek ob 16.00 – 1.srečanje
15.11. ponedeljek ob 16.00 – 2.srečanje
22.11. ponedeljek ob 16.00 – 3.srečanje
29.11. ponedeljek ob 16.00 – 4.srečanje
06.12. ponedeljek ob 16.00 – 5.srečanje
13.12. ponedeljek ob 16.00 – 6.srečanje

7. SREČANJE

Predavanje o načinih lajšanja bolečine med porodom poteka v Splošni bolnišnici Slovenj Gradec.

Za termín predavanja pokličite na tel: 02/88-23-444 (dispanzer za žene, SB SG, vsak dan med 7.00 in 15.00 uro). **Prijava je obvezna!**

8. SREČANJE

Za vas organiziramo voden ogled porodnišnice Slovenj Gradec. O termínu in poteku ogleda vas seznanimo v Šoli za starše.

Vse dodatne informacije so vam na voljo od ponedeljka do petka na telefonski številki: 02/8705-293 od 10.00 do 11.00 ure (ginekološka ambulanta ZD Ravne) ter na spletni strani: <http://www.zd-ravne.si>

Priporočamo udeležbo na vseh srečanjih in se veselimo srečanja z vami.

Priprava zloženke: Aleksandra Saša Horvat,
Zdravstveno-vzgojni center



PRIPRAVA NA POROD IN STARŠEVSTVO 2021