

## 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 Program priprave na porod in starševstvo, ki poteka v Zdravstvenem domu Ravne.

Izvajalci programa 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.

V primeru širjenju okužb s koronavirusom in boleznimi covid-19 izvajamo program na daljavo. Vsa aktualna navodila so na voljo na: <http://www.zd-ravne.si>

### 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.);

PREDAVATELJICA: Suzana Vajdl, dipl.m.s.

### 3. SREČANJE

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

PREDAVATELJICI: Laura Polajner, mag.psih.  
in Vesna Amon Prodnik, dr.med.

### 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 NOVOROJENČKA IN OTROČNICE** (o negi otroka, otročnice, o rabi kontracepcije po porodu, idr.);

PREDAVATELJICA: Mirjam Šteharik, dipl.m.s.

## PROGRAM SREČANJ

### JANUAR – FEBRUAR 2023

09.1. ponedeljek ob 16.00 – 1.srečanje  
16.1. ponedeljek ob 15.00 – 2.srečanje  
23.1. ponedeljek ob 16.00 – 3.srečanje  
30.1. ponedeljek ob 16.00 – 4.srečanje  
06.2. ponedeljek ob 16.00 – 5.srečanje  
13.2. ponedeljek ob 16.00 – 6.srečanje

### MAREC – APRIL 2023

06.03. ponedeljek ob 16.00 – 1.srečanje  
13.03. ponedeljek ob 15.00 – 2.srečanje  
20.03. ponedeljek ob 16.00 – 3.srečanje  
27.03. ponedeljek ob 16.00 – 4.srečanje  
03.04. ponedeljek ob 16.00 – 5.srečanje  
17.04. ponedeljek ob 16.00 – 6.srečanje

### MAJ – JUNIJ 2023

08.05. ponedeljek ob 16.00 – 1.srečanje  
15.05. ponedeljek ob 15.00 – 2.srečanje  
22.05. ponedeljek ob 16.00 – 3.srečanje  
29.05. ponedeljek ob 16.00 – 4.srečanje  
05.06. ponedeljek ob 16.00 – 5.srečanje  
12.06. ponedeljek ob 16.00 – 6.srečanje

### SEPTEMBER – OKTOBER 2023

04.09. ponedeljek ob 16.00 – 1.srečanje  
11.09. ponedeljek ob 15.00 – 2.srečanje  
18.09. ponedeljek ob 16.00 – 3.srečanje  
25.09. ponedeljek ob 16.00 – 4.srečanje  
02.10. ponedeljek ob 16.00 – 5.srečanje  
09.10. ponedeljek ob 16.00 – 6.srečanje

### NOVEMBER – DECEMBER 2023

06.11. ponedeljek ob 16.00 – 1.srečanje  
13.11. ponedeljek ob 15.00 – 2.srečanje  
20.11. ponedeljek ob 16.00 – 3.srečanje  
27.11. ponedeljek ob 16.00 – 4.srečanje  
04.12. ponedeljek ob 16.00 – 5.srečanje  
11.12. 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.

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).

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

Priprava zloženke: Aleksandra Saša Horvat,  
Zdravstveno-vzgojni center



## PRIPRAVA NA POROD IN STARŠEVSTVO 2023

Obr. N07-4 EKN: 6010 Izdaja in datum: 03, 12 /2018 Stran 2 od 2

ZD Ravne, Ob Suhi 11, 2390 Ravne na Koroškem,  
e-pošta: [zdravstveni.dom@zd-ravne.si](mailto:zdravstveni.dom@zd-ravne.si) Tel: 02/87 05 200

