

# 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.

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: Ana Ranc, dr. med. spec. ginek. in porodništva;  
Urška Štumberger, dipl. m. s.

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: Marina Kvržič, dipl. babica

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

Predavateljici: Vesna Amon Prodnik, dr. med. spec. in Sara Pristavec Prša, univ. dipl. psih, spec. klin. psihologije

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

Predavateljici: Bojana Vrhovnik, dipl. m. s., svetovalka za dojenje IBCLC in Ines Rosc, dipl. soc. in dipl. filo. iz Centra za soc. delo Koroška, OE Ravne na Koroškem;

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, v. fiziot.

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

Predavateljica: Mirjam Štehnar, dipl. m. s.

## PROGRAM SREČANJ

### JANUAR – FEBRUAR 2026

- 5. 1. ponedeljek ob 15.30 – 1.srečanje
- 12. 1. ponedeljek ob 16.00 – 2.srečanje
- 19. 1. ponedeljek ob 15.30 – 3.srečanje
- 26. 1. ponedeljek ob 15.30 – 4.srečanje
- 2. 2. ponedeljek ob 16.00 – 5.srečanje
- 9. 2. ponedeljek ob 15.30 – 6.srečanje

### MAREC – APRIL 2026

- 2. 3. ponedeljek ob 15.30 – 1.srečanje
- 9. 3. ponedeljek ob 16.00 – 2.srečanje
- 16. 3. ponedeljek ob 15.30 – 3.srečanje
- 23. 3. ponedeljek ob 15.30 – 4.srečanje
- 30. 3. ponedeljek ob 16.00 – 5.srečanje
- 7. 4. torek ob 15.30 – 6.srečanje

### MAJ – JUNIJ 2026

- 4. 5. ponedeljek ob 15.30 – 1.srečanje
- 11. 5. ponedeljek ob 16.00 – 2.srečanje
- 18. 5. ponedeljek ob 15.30 – 3.srečanje
- 25. 5. ponedeljek ob 15.30 – 4.srečanje
- 1. 6. ponedeljek ob 16.00 – 5.srečanje
- 8. 6. ponedeljek ob 15.30 – 6.srečanje

### SEPTEMBER – OKTOBER 2026

- 7. 9. ponedeljek ob 15.30 – 1.srečanje
- 14. 9. ponedeljek ob 16.00 – 2.srečanje
- 21. 9. ponedeljek ob 15.30 – 3.srečanje
- 28. 9. ponedeljek ob 15.30 – 4.srečanje
- 5. 10. ponedeljek ob 16.00 – 5.srečanje
- 12. 10. ponedeljek ob 15.30 – 6.srečanje

## NOVEMBER – DECEMBER 2026

- 2. 11. ponedeljek ob 15.30 – 1.srečanje
- 9. 11. ponedeljek ob 16.00 – 2.srečanje
- 16. 11. ponedeljek ob 15.30 – 3.srečanje
- 23. 11. ponedeljek ob 15.30 – 4.srečanje
- 30. 11. ponedeljek ob 16.00 – 5.srečanje
- 7. 12. ponedeljek ob 15.30 – 6.srečanje

### 7. SREČANJE

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

Za termin predavanja pokličite na tel: 02 88 23 444 (dispanzer za žene, SB SG, vsak dan med 7.00 in 15.00 uro) ali sporočite na: [simona.holcman@sb-sg](mailto:simona.holcman@sb-sg). **Prijava je obvezna!**

### 8. SREČANJE

Za vas organiziramo voden ogled porodnišnice Slovenj Gradec.

O terminu in poteku ogleda vas seznanimo.

Vse dodatne informacije so vam na voljo od torika do petka na telefonski številki: **02 87 05 293 od 8.00 do 10.00 ure** ali na: [snezana.savic@zd-ravne.si](mailto:snezana.savic@zd-ravne.si). (ginekološka ambulanta ZD Ravne, Snježana Savić, dipl. m. s).

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

Priprava zloženke: Polona Moličnik, mag. zdr. in soc. ved, mag. ekon. in posl. ved, Zdravstveno-vzgojni center  
Zloženko pregledala in odobrila: Belinda Ploder, mag. zdr. in soc. ved



## PRIPRAVA NA POROD IN STARŠEVSTVO 2026

