

## 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: Mateja Rednak, dipl. m. s.;  
Urška Štumberger, dipl. 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: Urška PISAR, mag. psih.,  
in Vesna Amon Prodnik, dr. med. spec.

### 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, v. fiziot.

### 6. SREČANJE

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

PREDAVATELJICA: Mirjam Štehar, dipl. m. s.

## **PROGRAM SREČANJ**

### **JANUAR – FEBRUAR 2024**

- 8. 1. ponedeljek ob 16.00 – 1.srečanje
- 15. 1. ponedeljek ob 15.00 – 2.srečanje
- 22. 1. ponedeljek ob 16.00 – 3.srečanje
- 29. 1. ponedeljek ob 16.00 – 4.srečanje
- 5. 2. ponedeljek ob 16.00 – 5.srečanje
- 12. 2. ponedeljek ob 16.00 – 6.srečanje

### **MAREC – APRIL 2024**

- 4. 3. ponedeljek ob 16.00 – 1.srečanje
- 11. 3. ponedeljek ob 15.00 – 2.srečanje
- 18. 3. ponedeljek ob 16.00 – 3.srečanje
- 25. 3. ponedeljek ob 16.00 – 4.srečanje
- 8. 4. ponedeljek ob 16.00 – 5.srečanje
- 15. 4. ponedeljek ob 16.00 – 6.srečanje

### **MAJ – JUNIJ 2024**

- 6. 5. ponedeljek ob 16.00 – 1.srečanje
- 13. 5. ponedeljek ob 15.00 – 2.srečanje
- 20. 5. ponedeljek ob 16.00 – 3.srečanje
- 27. 5. ponedeljek ob 16.00 – 4.srečanje
- 3. 6. ponedeljek ob 16.00 – 5.srečanje
- 10. 6. ponedeljek ob 16.00 – 6.srečanje

### **SEPTEMBER – OKTOBER 2024**

- 2. 9. ponedeljek ob 16.00 – 1.srečanje
- 9. 9. ponedeljek ob 15.00 – 2.srečanje
- 16. 9. ponedeljek ob 16.00 – 3.srečanje
- 23. 9. ponedeljek ob 16.00 – 4.srečanje
- 30. 9. ponedeljek ob 16.00 – 5.srečanje
- 7. 10. ponedeljek ob 16.00 – 6.srečanje

### **NOVEMBER – DECEMBER 2024**

- 4. 11. ponedeljek ob 16.00 – 1.srečanje
- 11. 11. ponedeljek ob 15.00 – 2.srečanje
- 18. 11. ponedeljek ob 16.00 – 3.srečanje
- 25. 11. ponedeljek ob 16.00 – 4.srečanje
- 2. 12. ponedeljek ob 16.00 – 5.srečanje
- 9. 12. ponedeljek ob 16.00 – 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). **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 torka do petka na telefonski številki: 02 87 05 293 od 8.00 do 10.00 ure** (ginekološka ambulanta ZD Ravne, Snežana Savič, dipl. m. s.).

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

Priprava zloženke: Polona Moličnik, Zdravstveno-vzgojni center



## **PRIPRAVA NA POROD IN STARŠEVSTVO 2024**

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

