



CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA
Zdravstveni dom Celje

VARNA VADBA ZA NOSEČNICE

<https://www.zd-celje.si/media/2917/varna-vadba-v-nosecnosti-11.pdf>

Vadba poteka 2x tedensko. Torek od 18.00 do 19.00 ure ter petek od 8.00 do 9.00 ure.

Vsaka nosečnica jo lahko obišče do 16x.

Več informacij pridobite pri diplomirani kineziologinji **Barbari Bračič Liković** na telefonski št.: **03/ 543 41 03** ali na e-naslovu: barbara.bracic-likovic@zd-celje.si



Vadba je namenjena zdravim nosečnicam od 12. tedna nosečnosti dalje.



ZDRAVJE
DANES
ZA JUTRI



Nacionalni institut
za javno zdravje

ZDAJ.

Program preventivnega
zdravstvenega
varstva otrok
in mladostnikov

Program preventivnega
zdravstvenega
varstva otrok
in mladostnikov



CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA
Zdravstveni dom Celje

Po porodu izvajamo: »NASVETE IN POGOVORE O DOJENČKU« (šola za že starše)

<https://we.tl/t-08VElh2E9t>

1. srečanje - v starosti otroka od 1. do 3. meseca,
2. srečanje - v starosti otroka od 4,5 do 6. meseca,
3. srečanje - v starosti otroka od 8. do 11. meseca.

Petek po urniku: med 9.30 in 12.00 uro.

VADBA PO PORODU

Namenjena je mamicam po porodu, **od 8. tedna dalje**. Na vadbo pridete z dojenčkom. Vadba poteka v telovadnici ZD Celje, na Gregorčičevi 6 (v pritličju). Vadba poteka **ob ponedeljkih in petkih, med 9.00 in 10.00 uro.**



Več o tem najdete na spletni strani:
<https://www.zd-celje.si/si/osnovno-zdravstvo/2244-center-za-krepitev-zdravja>



Nacionalni institut
za javno zdravje



ZDRAVJE
DANES
ZA JUTRI



Program preventivnega
zdravstvenega
varstva otrok
in mladostnikov



CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA
Zdravstveni dom Celje

PRIPRAVA NA POROD IN STARŠEVSTVO

JZ ZD CELJE

DE Center za krepitev zdravja – šola za starše

Gregorčičev 5, 3000 Celje

1. nadstropje hodnik D - dispanzer za žene
(1. vrata na levo)



Izvajalka priprav na porod in starševstvo:
Jožica Straus, dipl. babica, IBCLC

Informacije in prijave potekajo:

➤ od ponedeljka do petka, **med 13.00 in 14.30 uro** ter drugi in četrti teden tudi dopoldne, **med 7.00 in 8.00 uro.**

sola.starsev@zd-celje.si

03/ 543 44 37

* Storitve so financirane s strani ZZZS-ja!

Več informacij ter termine najdete na spletu:

<https://www.zd-celje.si/si/osnovno-zdravstvo/2244-center-za-krepitev-zdravja>



ZDRAVJE
DANES
ZA JUTRI



Nacionalni institut
za javno zdravje

ZDAJ.

Program preventivnega
zdravstvenega
varstva otrok
in mladostnikov

Program preventivnega
zdravstvenega
varstva otrok
in mladostnikov



CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA
Zdravstveni dom Celje

SPOŠTOVANI BODOČI STARŠI!

Vljudno vabljeni na priprave na porod in starševstvo, ki so namenjene vsem, ki pričakujete otroka.

Udeležba v šoli za starše ZD Celje je brezplačna!

* Vse storitve so financirane s strani ZZZS-ja!

V okviru zdravstveno - vzgojnih delavnic Centra za krepitev zdravja Celje izvajamo program:
PRIPRAVA NA POROD IN STARŠEVSTVO, po smernicah Nacionalnega inštituta za javno zdravje.

https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/program_priprava_na_porod_in_starsevstvo_zadnja.pdf



CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA
Zdravstveni dom Celje

PROGRAM PRIPRAVA NA POROD IN STARŠEVSTVO V ZD CELJE OBSEGA:

1. ENO SREČANJE V ZGODNJI NOSEČNOSTI (12. do 24. teden) – teme o nosečnosti

Poteka ob SREDAH (na določene termine), od 16.00 do 19.10 ure.

V srečanju je vključena mag. dietetike Anja Lenart, ki vam bo posredovala smernice zdrave prehrane nosečnice in doječe matere. Na tem srečanju se seznanite tudi s potekom nosečnosti, s preventivnim programom nosečnice, z zdravim načinom življena, z opuščanjem slabih navad in z možnimi zapleti med nosečnostjo,

2. ŠTIRI SREČANJA PO 26. TEDNU NOSEČNOSTI – PRIPRAVA NA POROD in POPORODNO OBDOBJE

- Dopoldne v živo od 8.00 do 11.10 ure
- Popoldne v živo od 16.00 do 19.10 ure
- Ali popoldne preko Zoom-a od 16.00 do 19.20 ure

Na teh srečanjih se seznanite z zadnjimi tedni nosečnosti, s pripravo na porod, s potekom poroda, z duševnim zdravjem in ob porodnem obdobju s spremembami v partnerstvu ter s temami o dojenčku s praktičnim delom na lutkah in o dojenju.

5. INDIVIJUALA SREČANJA ZA RIZIČNE SKUPINE, ALI ZA INDIVIDUALNI PRAKTIČNI DEL Z LUTKO: po dogovoru, 1,5 ure (8:00-9:30, ali 10:00-11:30, ali 12:15-13:45).

5. VARNA VADBA ZA NOSEČNICE: po 12. tednu; poteka v telovadnici novega dela ZD (na Gregorčičevi 6).

6. PO PORODU – NASVETI IN POGOVORI O DOJENČKU (pri 2., 5. in 10. mesecu starosti dojenčka)

7. VADBA PO PORODU (od 8. tedna dalje, z dojenčki).

<https://www.zd-celje.si/media/2921/priprava-na-porod-in-starsevstvo-termini.pdf>



CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA
Zdravstveni dom Celje

SODELUJOČI

- O prehrani nosečnice (Anja Lenart, mag. dietetike),
- vadba za nosečnice (Barbara Bračič Liković, dipl. kineziloginja),
- o patronažnem varstvu (Snježana Fiket, PMS),
- o cepljenju otrok (Andrea Žnidar, dr. med., spec. pediatrije),
- o gibalnem in motoričnem razvoju dojenčka (Mojca Kidrič, prof. šv., z opravljenim študijem iz zgodnjega razvoja otroka),
- o masaži dojenčka (Maša Šramel, dipl. FTH, IAIM inštruktor) ter
- o komunikacijskem izločanju in manj pleničarstvu (Anja Zagoričnik Jarm, mag. zdr. nege).

