



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 ZZS-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 srečanje 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 življenja**, 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. INDIVIDUALA 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. kineziologinja),
- 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 Šrnel, dipl. FTH, IAIM inštruktor) ter
- o komunikaciji izločanja in manj pleničarstvu (Anja Zagoričnik Jarm, mag. zdr. nege).

