TERMINI 2022

PRIPRAVA NA POROD IN STARŠEVSTVO

	ZGODNJA NOSEČNOST	POZNA NOSEČNOST 1. srečanje	POZNA NOSEČNOST 2. srečanje	POZNA NOSEČNOST 3. srečanje	POZNA NOSEČNOST 4. srečanje	POZNA NOSEČNOST 5. srečanje	POZNA NOSEČNOST 6. srečanje	DOJENJE
ZAČETEK	15.00	15.00	15.00	15.00	15.00	15.00	15.00	9.30
SEPTEMBER	06.09	08.09	13.09	15.09	20.09	22.09	27.09	30.09
OKTOBER	04.10	06.10	11.10	13.10	18.10	20.10	25.10	28.10
NOVEMBER	03.11	08.11	10.11	15.11	17.11	22.11	24.11	25.11
DECEMBER	01.12	06.12	08.12	13.12	15.12	20.12	22.12	23.12



VARNA VADBA V NOSEČNOSTI

Na vadbi bodite športno oblečene, s seboj prinesite čiste športne copate, steklenico vode in brisačo.
Vadbe potekajo ob torkih ob 17.00 uri

Za prijavo pokličite na
tel. št: 03/713-43-78
ali pišite na
e-mail: fizio.ckz@zd-zalec.si



Za vse informacije in prijavo, lahko pokličete na
tel. št.: 03/713-34-28 ali pišete na
e-mail: bodoci.starsi@zd-zalec.si

ZGODNJA NOSEČNOST
12. - 18. TEDEN NOSEČNOSTI

Vsebina:

- zdrava in urejena nosečnica,
- težave v nosečnosti,
- potrebne preiskave v nosečnosti,
- prehrana v nosečnosti.



POZNA NOSEČNOST
OD 28. TEDNA NOSEČNOSTI DALJE

1.srečanje:

- Ohranite gibljivost in telesno pripravljenost,
- Vaje za krepitev mišic medeničnega dna (srečanje s fizioterapevtko).

- Zadnji tedni nosečnosti,
- težave v pozni nosečnosti,
- priprava na porod,
- znaki prezgodnjega poroda.

2.srečanje:

Predstavitev vadbe z dojenčkom (KINDYROO)

- Obisk patronažne sestre,
- zobozdravstvena preventiva

(Vpliv nosečnosti na zdravje ustne votline matere in pomen zdravega zobovja pri otroku).

3.srečanje:

PORODI
(srečanje z ginekologinjo)

- Predstavitev odvzema in shranjevanje matičnih celic (BIOBANKA),
- vloga očeta pri porodu,
- posvečena ura.

4.srečanje:

NOVOROJENČEK

- Nega novorojenčka/dojenčka (praktični prikaz umivanja, previjanja in kopanja).

5.srečanje:

- Spremembe po porodu,
- dojenje in prehrana otroka v prvem letu življenja,
- zaščita po porodu.

6.srečanje:

- Psihološka priprava na starševstvo,
- zgodnji razvoj otroka,
- psihološke značilnosti med nosečnostjo,
- duševne težave v obporodnem obdobju.

IZVAJALCI:

- Adelina Ahmetaj Cafleshi, dipl.m.s.,
- Klara Grobelnik, dipl.m.s.,
- Metka Klemenšek, spec. ginek. in porod.,
- Petra Laznik, dipl.m.s.,
- Martina Pečovnik, dipl.m.s.,
- Anamarija Romih, mag. psih.,
- Mila Terčelj, uni. dipl. inž. živ. teh. in mag. dietet.,
- Maša Zupan, dipl. fiziot.