

TERMINI 2026

januar – junij

PRIPRAVA NA POROD IN STARŠEVSTVO

	ZGODNJA NOSEČNOST on-line	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	13:00
JANUAR	05.01.	06.01.	12.01.	13.01.	19.01.	20.01.	26.01.	21.01.
FEBRUAR	02.02.	03.02.	09.02.	10.02.	16.02.	17.02.	02.03.	18.02.
MAREC	02.03.	03.03.	09.03.	10.03.	16.03.	17.03.	23.03.	18.03.
APRIL	30.03.	07.04.	13.04.	14.04.	20.04.	21.04.	04.05.	22.04.
MAJ	04.05.	05.05.	11.05.	12.05.	18.05.	19.05.	14.05.	20.05.
JUNIJ	01.06.	02.06.	08.06.	09.06.	15.06.	16.06.	22.06.	17.06.



ZGODNJA NOSEČNOST

12. - 18. TEDEN NOSEČNOSTI

- Zdrava in urejena nosečnica,
- težave v nosečnosti,
- potrebne preiskave v nosečnosti,
- telesna dejavnost v času nosečnosti (srečanje s kineziologinjo),
- prehrana v nosečnosti (srečanje z dietetičarko)

Za vse informacije in prijavo, lahko pokličete na
tel.št. 03/713-43-28
ali pišete na
e-mail: bodoci.starsi@zd-zalec.si

IZVAJALCI:

Sara Jevšinek, dipl. m. s.

Klara Terjašek, dipl. m. s.,

- Metka Klemenšek, spec. ginek. in porod.,
- Martina Pečovnik, dipl. m. s.,
- Jerneja Habe, dipl. m. s.,
- Petra Laznik, dipl. m. s.,
- Mila Terčelj, uni. dipl. inž. živ. teh. in mag. dietet.,
- Klara Planko, dipl. fiziot.
- Tjaša Ivanšek, mag. kin.
- Karmen Vehovar, mag. psih.,
- Darko Zabukovšek, mag. zak. in druž. štud. in reševalec

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,
- urejanje potrebne dokumentacije.



2. srečanje:

POROD

- Vse o porodu (srečanje z ginekologinjo),
- kaj vzeti v porodnišnico?
- vloga očeta pri porodu,
- posvečena ura.

3. srečanje:

- patronažno varstvo,
- značilnosti novorojenčka,
- pravilno rokovanje z novorojenčkom,
- nega novorojenčka/dojenčka (praktični prikaz umivanja, previjanja in kopanja).

4. srečanje:

- vpliv nosečnosti na zdravje ustne votline,
- vzgoja za ustno zdravje (razvoj ustne votline in zob v času nosečnosti, razvade in ustna higiena),
- predstavitev vadbe z dojenčkom (GENIJALČEK)

V primeru razpoložljivosti predavatelja (reševalec) bomo izvedli tudi slednje predavanje:

- prva pomoč dojenčka (zadušitve, vročinski krči,...).

5. srečanje:

- spremembe in zaščita po porodu,
- uvajanje goste prehrane,
- preprečevanje zgodnje uporabe zaslonov pri otrocih in pomen branja otroku,
- pomen zdrave prehrane otročnice in otroka (srečanje z dietetičarko).

6. srečanje:

srečanje izvaja psihologinja

- psihološka priprava na starševstvo,
- zgodnji razvoj otroka,
- skrbi in občutki med nosečnostjo,
- duševne težave v obporodnem obdobju.