

Priprava na porod in starševstvo



Priprava na porod in starševstvo

Priprava na porod in starševstvo-je namenjena nosečnicam in njihovim partnerjem v zgodnji nosečnosti (priporočljivo od 12-16 tedna nosečnosti) in drugi polovici nosečnosti.

Ker se nahajate v življenjskem obdobju, ki Vam bo prineslo veliko novega, Vas vljudo vabimo v šolo za bodoče starše, kjer Vam bomo pomagali, da bo prihod v nov način življenja čim lažji. Nosečnica pa ima v zadnjem trimesečju tudi pravico do enega patronažnega obiska. Namen predavanj je, da Vas seznanim o poteku nosečnosti, preiskavah v nosečnosti, pomenom telesne dejavnosti v nosečnosti, zdravo prehrano, pomenom dojenja, pripravo na porod (posamezne porodne dobe, potek poroda, dihanje med porodom, poporodno obdobje, nega in prehrana dojenčka).

Predavanja so brezplačna in bodo potekala v ZD Hrastnik v sejni sobi. Potrdilo o opravljeni šoli dobite na srečanju. Uvodno srečanje prvi dan se začne v sejni sobi ZD Hrastnika.

V obdobju zgodnje nosečnosti se izvede individualno srečanje - po dogovoru.

Vsako srečanje vključuje tudi:

- 10 min aktivne telesne vadbe

- 10 min za vprašanja

- 10 min odmora

Prosimo, da potrdite vašo udeležbo na zvc@zd-hrastnik.si ali št.: 070 648 431.
Se vidimo!

Vaš kolektiv ZD Hrastnika ☺

V mesecu decembru se Priprava na porod in starševstvo ne izvaja.

Za mesec januar 2026 bo program objavljen do 15.12.2025.

Pridržujemo si možnost sprememb, ki bodo v tem primeru pravočasno objavljene na spletni strani ZD Hrastnika.

SEPTEMBER 2025

DATUM IN URA	TEMA	IZVAJALEC
4.9.2025 ob 12.00h	Zgodnja nosečnost	Diplomirana medicinska sestra
Ob 13.00h	Vaje v nosečnosti (športna obutev in oblačila, vaje so na fizioterapiji v ZD Hrastniku).	Fizioterapevtka
5.9.2025 ob 12.00h	Nadaljevanje nosečnost	Diplomirana medicinska sestra
8. 9.2025 ob 12.00h	Porod I	Diplomirana medicinska sestra
10.9.2025 ob 12.00h	Porod II	Diplomirana medicinska sestra
Ob 13.00h	Zdravi zobje	Zobozdravnica; Biljana Ilievska dr.dent.med
12.9. 2025 ob 12.00h	Dokumentacija v nosečnosti in po porodu	Center za socialno delo Hrastnik
Ob 13.00h	Poporodno obdobje	Diplomirana medicinska sestra
15.9.2025 ob 12.00h	Dojenček	Diplomirana medicinska sestra
16.9.2025 ob 12.00h	Duševno zdravje v nosečnosti in po porodu, partnerski odnos in komunikacija	Diplomirana medicinska sestra

NOVEMBER 2025

DATUM IN URA	TEMA	IZVAJALEC
3.11.2025 ob 12.00h ob 13.00h	Zgodnja nosečnost Vaje v nosečnosti (športna obutev in oblačila, vaje so na fizioterapiji v ZD Hrastniku).	Diplomirana medicinska sestra Fizioterapevtka
4.11.2025 ob 12.00h	Nadaljevanje nosečnosti	Diplomirana medicinska sestra
5.11.2025 ob 12.00h	Porod I	Diplomirana medicinska sestra
7.11.2025 ob 12.00h ob 13.00h	Porod II Zdravi zobje	Diplomirana medicinska sestra Zobozdravnica; Biljana Ilievska dr.dent.med.
10. 11. 2025 ob 12.00h Ob 13.00h	Dokumentacija v nosečnosti in po porodu Poporodno obdobje in dojenje	Center za socialno delo Hrastnik Diplomirana medicinska sestra
11.11.2025 ob 12.00h	Dojenček	Diplomirana medicinska sestra
12.11.2025 ob 12.00h	Duševno zdravje v nosečnosti in po porodu, partnerski odnos in komunikacija	Diplomirana medicinska sestra