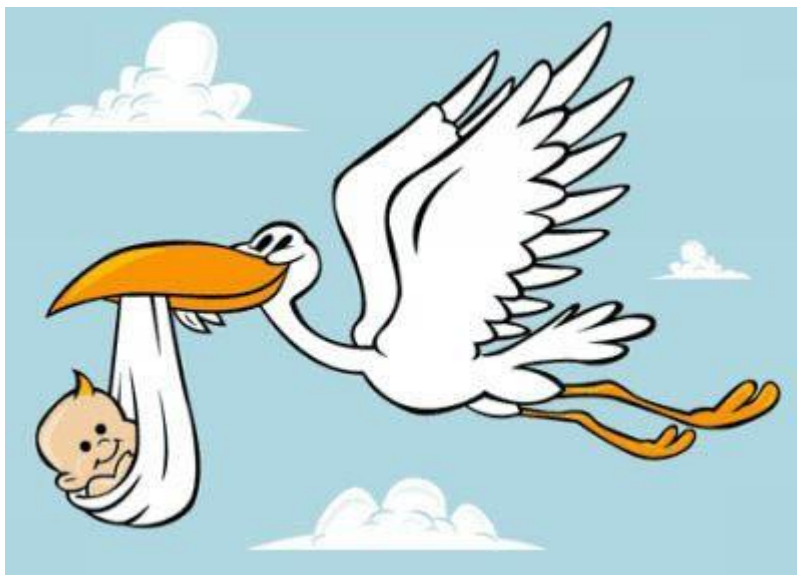


Priprava na porod in starševstvo



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 vljudno vabimo v šolo za bodoče starše, kjer Vam bomo pomagali, da bo prehod v nov način življenja čim lažji. Nosečnica pa ima v zadnjem trimesečju tudi pravico do enega patronažnega obiska. Namen predavanj je, da Vas seznanimo s potekom nosečnosti, preiskavami 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 sejni sobi ZD Hrastnik. Potrdilo o opravljeni šoli dobite na srečanju.

Uvodno srečanje bo v sejni sobi ZD Hrastnik.

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.

Prosim, da se za Pripravo na porod in starševstvo prijavite na elektronski naslov zvc@zd-hrastnik.si ali pokličete na št.: 070 648 431.

Se vidimo!

Vaš kolektiv ZD Hrastnik ☺

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

Pridržujemo si možnost sprememb, ki bodo pravočasno objavljene na spletni strani ZD Hrastnik.

SEPTEMBER 2026

DATUM	URA	TEMA	IZVAJALEC
7. 9. 2026	12.00	Zgodnja nosečnost	diplomirana medicinska sestra
	13.00	Vaje v nosečnosti (Športna obutev in oblačila, vaje potekajo v prostorih fizioterapije v ZD Hrastnik.)	diplomirana fizioterapevtka
8. 9. 2026	12.00	Nadaljevanje nosečnost	diplomirana medicinska sestra
9. 9. 2026	12.00	Porod I	diplomirana medicinska sestra
10. 9. 2026	12.00	Porod II	diplomirana medicinska sestra
	13.00	Zdravi zobje	zobozdravnica Biljana Ilievska, dr. dent. med
11. 9. 2026	12.00	Dokumentacija v nosečnosti in po porodu	Center za socialno delo Hrastnik
	13.00	Poporodno obdobje	diplomirana medicinska sestra
14. 9. 2026	12.00	Dojenček	diplomirana medicinska sestra
15. 9. 2026	12.00	Duševno zdravje v nosečnosti in po porodu, partnerski odnos in komunikacija	diplomirana medicinska sestra

NOVEMBER 2026

DATUM	URA	TEMA	IZVAJALEC
2. 11. 2026	12.00	Zgodnja nosečnost	diplomirana medicinska sestra
	13.00	Vaje v nosečnosti (Športna obutev in oblačila, vaje potekajo v prostorih fizioterapije v ZD Hrastnik.)	diplomirana fizioterapevtka
3. 11. 2026	12.00	Nadaljevanje nosečnosti	diplomirana medicinska sestra
4. 11. 2026	12.00	Porod I	diplomirana medicinska sestra
5. 11. 2026	12.00	Porod II	diplomirana medicinska sestra
	13.00	Zdravi zobje	Zobozdravnica Biljana Ilievska, dr. dent. med.
6. 11. 2026	12.00	Dokumentacija v nosečnosti in po porodu	Center za socialno delo Hrastnik
	13.00	Poporodno obdobje in dojenje	diplomirana medicinska sestra
9. 11. 2026	12.00	Dojenček	diplomirana medicinska sestra
10. 11. 2026	12.00	Duševno zdravje v nosečnosti in po porodu, partnerski odnos in komunikacija	diplomirana medicinska sestra