

Spoštovani bodoči starši, prijazno pozdravljeni!

Priprave na porod in starševstvo so namenjene vsem, ki pričakujete otroka.

Udeležba v šoli za starše ZD Celje **je brezplačna!**

Obveščamo vas, da v okviru zdravstveno - vzgojnih delavnic Centra za krepitev zdravja Celje, v ZD izvajamo:

PROGRAM PRIPRAVA NA POROD IN STARŠEVSTVO po smernicah Nacionalnega inštituta za javno zdravje (projekt »SKUPAJ ZA ZDRAVJE«).



Več na spletni strani:

<https://www.zd-celje.si/si/osnovno-zdravstvo/2236-dispanzer-za-zenske/2550-center-za-krepitev-zdravja-zd-celje>



Program priprava na porod in starševstvo v ZD Celje obsega:

1) Eno srečanje (1 vsebina) v zgodnji nosečnosti (od 12. do 24. tedna):

- v času srečanja boste seznanjeni z drugim tromesečjem nosečnosti, o zdravem načinu življenja med nosečnostjo, s pregledi in preiskavami, z možnimi zapleti v drugem/tretjem tromesečju, s primerno telesno vadbo, o partnerstvu med nosečnostjo/po porodu ter o spolnosti med nosečnostjo.
- srečanje se izvaja **prvi ali tretji ponedeljek od 16.00 do 19.00 ure.**
- V srečanje je vključena **45 min telesna vadba za nosečnice (vodi dipl. fizioterapevt) → trenutno zaradi epidemije ne poteka!**

2) Štiri srečanja v kasnejši nosečnosti (od 28. do 35. tedna):

- v času srečanja se boste seznanili s telesno aktivnostjo kot pripravo na porod, s psihično pripravo na porod, s potekom poroda ter poporodnega obdobja, o negi novorojenčka in skrbi zanj, o masaži dojenčka, s praktičnim delom rokovanja z novorojenčkom o dojenju, o spremembah v družini ob prihodu novega družinskega člana, o spremembah v partnerstvu, s temami o matičnih celicah ter s patronažnim varstvom.
- predavanja v kasnejši nosečnosti obiščete **4x v enem tednu, ali dopoldne, ali popoldne (podrobnosti na naslednji strani).**



Predavanja v kasnejši nosečnosti (od 28. do 35. tedna):

2. teden v mesecu (ponedeljek, torek, sredo in četrtek) **dopoldan: od 8.00 do 10.45. ure, ali tretji teden v mesecu (ponedeljek, torek, sredo in četrtek) popoldan: od 16.00 do 18.45. ure.**

Popoldanska skupinska predavanja se do preklica izvajajo samo preko zooma!

Poleg vodje priprav na porod Jožice Štraus, predavajo še naslednji predavatelji:

- o brez - pleničarstvu (Mojca Pajek, univ. dipl. vzgojiteljica)
- o cepljenju otrok (dr. Andrea Žnidar, spec. pediatrije)
- o masaži dojenčka (Maša Šramel, dipl. fth, IAIM inštruktor)
- o matičnih celic (Biobanka, Izvorna celica),
- o patronažnem varstvu (patronažne sestre),
- o telesnem in motoričnem razvoju dojenčka (Mojca Kidrič, prof.šv., dr. zgodnjega razvoja otroka) ter
- o partnerstvu in poporodnem obdobju (dr. Andrea Grobelšek, prof. soc. psihologije).



Predavanja potekajo:

v 1. nadstropju Zd Celje, hodnik d, dispanzer za žene, prva vrata levo – priprava na porod in starševstvo.



Na srečanja se je potrebno predhodno naročiti!

Termini srečanj so objavljeni na:
<https://www.zd-celje.si/si/osnovno-zdravstvo/2236-dispanzer-za-zenske/2550-center-za-krepitev-zdravja-zd-celje>

Individualna srečanja (za rizične skupine ali praktični del po zoom-u z lutko):

Po dogovoru; čas trajanja 1,5 ure.

Po porodu pa potekajo srečanja nasveti in pogovori o dojenčku / šola za že starše (trenutno zaradi covid-19, se ne izvajajo)!

SREČANJA PO PORODU:

- 1. srečanje - v starosti otroka od 1,5 do 3 mesecev,
- 2. srečanje - v starosti otroka od 4,5 do 6 mesecev,
- 3. srečanje - v starosti otroka od 9 do 11 mesecev.



Več informacij o šoli za že starše na:
https://www.zd-celje.si/media/1798/ckz_sola_za_ze_starse_zgibanka.pdf

PRIPRAVA NA POROD IN STARŠEVSTVO – ZDRAVSTVENI DOM CELJE



TELEFONSKO NAROČANJE:

- od ponedeljka do četrтка med 14.00 in 15.00 uro
- ter drugi in četrti teden tudi dopoldne med 7.00 do 8.00 uro

Naročanje preko e-pošte: kadarkoli

E-POŠTA:  sola.starsev@zd-celje.si
TEL: 03 5 434 437

VODJA PRIPRAV NA POROD:
 JOŽICA ŠTRAUS, DIPL. BABICA, IBCLC