

## 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://zdaj.net/>

(vsebine)



## Program priprava na porod in starševstvo v ZD Celje obsega:

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

Srečanje se izvaja **predvidoma tretji ponedeljek v mesecu, od 16.00 do 19.00 ure.**

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. **V srečanje je vključena telesna vadba za nosečnice, ki jo vodi dipl. fizioterapevtka Petra Rosina.**

**Vadba poteka od 18:10 – 19:00, v predavalnici novega dela ZD, na Gregorčičevi 6 – stavba nasproti glavnega vhoda v ZD. Vhod je iz zadnje strani.**

### 2. Štiri srečanja v kasnejši nosečnosti (od 28. do 35. tedna): v živo, ali zoom

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):

- **DOPOLDNE: 2. ali 4. teden v mesecu (od ponedeljka do četrta): od 8.00 do 11.10 ure.**

**Dopoldanska predavanja potekajo v živo, s praktičnim delom!**

- **POPOLDNE: 1. ali 3. teden v mesecu (od ponedeljka do četrta): od 16.00 do 19.10 ure.**

**Popoldanska skupinska predavanja se izvajajo ali V ŽIVO, ali PREKO ZOOMA (na izbiro). Praktični del po zoomu je mogoč, v individualnem srečanju »v živo«, po predhodnem vpisu.**

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

- o cepljenju otrok (dr. Andrea Žnidar, spec. pediatrije),
- o masaži dojenčka (Maša Šramel, IAIM inštruktor),
- o matičnih celic (Biobanka, Izvorna celica),
- o telesnem in motoričnem razvoju dojenčka (Mojca Kidrič, prof. šv., dr. zgodnjega razvoja otroka),
- o duševnem zdravju, o partnerstvu in poporodnem obdobju (Tina Šmigoc, mag. psihologije) ter
- o zgodnjem odvajanju od plenic Anja Zagoričnik Jarm, mag. zn).



## Predavanja potekajo:

v 1. nadstropju Zd Celje, hodnik D, dispanzer za žene, prva vrata na 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):

Po dogovoru; čas trajanja 1,5 ure.

**Po porodu se izvajajo brezplačna srečanja:**

**Srečanja »Nasveti in pogovori o dojenčku« - šola za že starše (trenutno poteka samo 1. srečanje, po predhodnem vpisu)!**

### 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 o poporodnih srečanjih najdete na spletni strani:**

<https://www.zd-celje.si/media/2482/nasveti-in-pogovori-o-dojencku-srecanja-po-porodu.pdf>

## PRIPRAVA NA POROD IN STARŠEVSTVO – ZDRAVSTVENI DOM CELJE



*Jožica Štraus, dipl. babica, IBCLC*

**Informacije potekajo:**

- **od ponedeljka do četrтка med 13.00 in 14.45 uro**
- **ter drugi in četrti teden tudi dopoldne, med 7.00 in 8.00 uro.**

**Naročanje na priprave na porod in starševstvo, poteka izključno preko e-pošte!**

**e-pošta:**  [sola.starsev@zd-celje.si](mailto:sola.starsev@zd-celje.si)  
**Telefonska št.: 03/ 5434 437**