

PROGRAM PRIPRAV NA POROD IN STARŠEVSTVO

Zgodnja nosečnost

12. - 23. teden nosečnosti

Ob **SREDAH** na
določene termine:

16:00 - 19:10

V srečanje je vključena **Anja Lenart, mag. dietetike**, ki vam bo posredovala smernice zdrave prehrane nosečnice in doječe matere.

**Srečanje v zgodnji nosečnosti se obišče enkrat.*

Nadaljevalna nosečnost

27. - 35. teden nosečnosti

Predavanja po 27. tednu lahko obiščete ali 4x preko Zoom-a ali 5x "v živo" (dopoldne ali popoldne).

Predavanja "v živo" potekajo:

- dopoldne med 8:00 in 11:10 uro,
- popoldne med 16:00 in 19:10 uro.

Predavanja preko Zooma pa:

- med 16:00 in 19:20 uro.

Individualno/a srečanje/ja za rizične nosečnice, ali za praktični del po Zoom-u:

Po dogovoru: med 12.00 in 13:45 uro.

Udeležba v šoli za starše v ZD Celje je brezplačna, saj je krita iz osnovnega zdravstvenega zavarovanja.



***Več o srečanjih in
terminih je objavljeno
na naši spletni strani:***



KJE SE NAHAJAMO?



V ZD Celje (Gregorčičeva 5), v prvem nadstropju, hodnik D-dispanzer za žene, prva vrata na levo.

SODELUJOČI

Andrea Žnidar, dr. med. spec. pediatrije
(cepljenje otrok)

Dominika Češek, mag. dietetike
(prehrana nosečnice)

Barbara Bračič Likovič, dipl. kineziologinja
(vadba v nosečnosti in po porodu)

Linda Marin, univ. dipl. psihologinja
(predavanja o obporodnem obdobju, spremembah v partnerstvu)

Snježana Fiket, PMS
(patronažno varstvo)

Mojca Kidrič, prof. šv., z opravljenim študijem iz zgodnjega razvoja otroka
(telesni in motorični razvoj otroka)

Maša Šramel, dipl. fizioterapevtka in IAIM inštruktorica
(masaža dojenčka)

Katja Peganc Nunčič, dipl. delovna terapevtka, mag. interdisciplinarnega študija kognitivne znanosti, neurofiziološka asistentka



VARNA VADBA ZA NOSEČNICE

Vadba je namenjena zdravim nosečnicam od 12. tedna nosečnosti dalje.

TOREK
18:00 - 19:00

PETEK
8:00 - 9:00



**Vadbi sta kriti iz osnovnega zdravstvenega zavarovanja.*

POPORODNA VADBA

Vadba je namenjena mamam 8 tednov po porodu.

PETEK
9:00 - 10:00



Obvezne so predhodne prijave na:

 **barbara.bracic-likovic@zd-celje.si**
 **03 543 4103**

POPORODNA SREČANJA

Po porodu se izvajajo "NASVETI IN POGOVORI O DOJENČKU" - šola za že starše.

Določeni termini ob petkih:
9:30 - 12:00

1. srečanje - v starosti otroka od 1. do 3. meseca
2. srečanje - v starosti otroka od 4. do 6. meseca
3. srečanje - v starosti otroka od 8. do 11. meseca

Več o poporodnem obdobju najdete na spodnji povezavi:



Več vsebin o nosečnosti in poporodnem obdobju:

<https://zdaj.net/>



PRIPRAVA NA POROD IN STARŠEVSTVO

Izvajalka priprav na porod in starševstvo:
Jožica Štraus, dipl. babica, IBCLC



 Gregorčičeva 5, 3000 Celje
 sola.starsev@zd-celje.si
 **03/ 543 44 37**

Udeležba v šoli za starše ZD Celje je brezplačna!