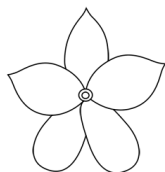


KAKO RASTE MAMA



*Najprej je sama tema,
najprej je velik nič,
potlej je majcena deklica
in iz nje ljubeč deklíč.*

*Iz njega mamica zraste,
a raste dolgo in mnogo let,
potem pa je to kar naenkrat
in jaz pridem na svet.*

*Iz mamice zraste mama
bogvekdaj, kar nekega dne,
ko še sama ne ve, da ji pada
prvi sneg na lase.*

*Ko jaz odrastem, raste
mama počasi nazaj,
dokler babica ne postane
in pride z vnuki v raj.*

(Tone Pavček)

KONTAKT

Center za krepitev zdravja

Telefon:
02/843 2719
041/682 288

E - pošta:
ckz@zd-sb.si

**ZDRAVSTVENI DOM
SLOVENSKA BISTRICA**
Partizanska ulica 30, 2310 Slov. Bistrica
Tel.: 02/843 27 00, fax: 02/818 19 03
Podračun EZR: 01313 - 6030924244
email: zd-sl.bistrica@siol.net, www.zd-sb.si



PRIPRAVA NA POROD IN STARŠEVSTVO

Zdravstveni dom Slovenska Bistrica
Center za krepitev zdravja



»Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in
Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada«.

Priprava na porod in starševstvo

Vloga materinstva in očetovstva sta eni najbolj zaželenih vlog v življenju. Ob teh vlogah pa se srečujemo z novim veseljem in izzivi. Za lažje soočanje z izzivi vas vabimo, da se udeležite Priprave na porod in starševstvo. Predavanj se lahko udeležite brezplačno.

Predavanja bodo vodili zdravnik specialist ginekolog, zdravnica specialistka pediaterinja, zobozdravnik specialist pedontolog, klinični psiholog, nevrofizioterapevtka, fizioterapevtka in medicinske sestre.

Prvo srečanje je predvideno **zgodaj v nosečnosti** (12. - 20. teden):

- zdrav način življenja,
- potek nosečnosti,
- zobozdravstvena preventiva in
- telesna vadba (bodite v udobnih oblačilih).

Srečanje je vsako prvo sredo v mesecu ob 12.30 uri (3.4.2019).



V **pozni nosečnosti** so štiri srečanja.

1. srečanje je vsak prvi torek v mesecu ob 13.00 uri (2.4.2019):

- nosečnost v zadnjem tromesečju,
- zdravstveno varstvo v nosečnosti in po porodu,
- prehrana v nosečnosti,
- priprava na porod,
- porodni položaji in
- dihanje ob porodu.

2. srečanje je vsak drugi torek v mesecu ob 13.00 uri (9.4.2019):

- porodne dobe,
- lajšanje bolečin,
- poporodni zapleti in izzivi,
- rokovanje z otrokom - handling in
- izbira ter varna uporaba otroške opreme.

3. srečanje je vsak tretji torek v mesecu ob 13.00 uri (16.4.2019):

- laktacija in dojenje,
- prehrana zdravih dojenčkov,
- nega novorojenčka in
- preprečevanje poškodb otrok.

4. srečanje je vsak četrti torek v mesecu ob 13.00 uri (23.4.2019):

- duševno zdravje v nosečnosti in po porodu,
- novorojenček, novorojenka in
- kako preprečevati bolezni, ki najbolj ogrožajo novorojenčka.

Z veseljem pa vam bomo tudi odgovorili na vaša vprašanja in obogatili vaše znanje. Srečanja potekajo v prostorih Centra za krepitev zdravja (2. nadstropje) in trajajo 120 minut.

VADBA ZA NOSEČNICE (45 min):

- **vsak ponedeljek ob 18.00 uri** (prostori CKZ; 2. nadstropje)
- **vsako sredo ob 15.15 uri** (prostori fizioterapije)

Udeležbo na delavnico je potrebno predhodno sporočiti.

Lepo vabljeni.