

## Materinska šola- Šola za starše



### **Program šole za bodoče starše**

Materinska šola- Šola za starše je namenjena nosečnicam in njihovim partnerjem v zgodnji nosečnosti (do 20. 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 prihod 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 potekala bodo v ZD Hrastnik v sejni sobi, telesna vadba v prostoru fizioterapije. Potrdilo o opravljeni šoli dobite na srečanju.**

**Na prvo srečanje (telesna vadba) pridejo samo nosečnice, brez partnerjev. V ostalih dnevih materinske šole, pa so očetje več kot dobrodošli.**

**Prosimo, da potrdite vašo udeležbo na [zvc@zd-hrastnik.si](mailto:zvc@zd-hrastnik.si) ali na tel. št.: 03/56-54-474. (PON.,SRE.,ČET., PET., 7:30-14:30 IN TOREK 12:30-19:30).**

**Se vidimo! Vaš kolektiv ZD Hrastnika ☺**

## POTEK PREDAVANJ:

### JANUAR 2020

DATUM IN URA	TEMA	IZVAJALEC
13.01.2020 ob 15.00h	Telesna dejavnost v času nosečnosti.	Katarina Radak, viš.fth
14.01.2020 ob 12:00	Potek nosečnosti, pregledi, prehrana, sprostivne vaje, dojenje, zdravi zobje, priprava na porod,..	Vesna Blaj Martinc , mag.zdr.nege
15.01.2020 ob 12:00	Matične celice Porod in dihalne vaje, sodelovanje partnerja, nega novorojenčka, gibalni razvoj novorojenčka- baby handling,..	Bio banka Vesna Blaj Martinc, mag.zdr.nege
21.01.2020 ob 12:00	Rooming in, ženska po porodu, kontacepcija po porodu, oprema za novorojenčka,..	Vesna Blaj Martinc, mag.zdr.nege

### MAREC 2020

DATUM IN URA	TEMA	IZVAJALEC
18.03.2020 ob 15.00h	Telesna dejavnost v času nosečnosti.	Katarina Radak, viš.fth
19.03.2020 ob 12.00h	Potek nosečnosti, pregledi, prehrana, sprostivne vaje, dojenje, zdravi zobje, priprava na porod,..	Vesna Blaj Martinc, mag.zdr.nege
20.03.2020 ob 12.00h	Matične celice Porod in dihalne vaje, sodelovanje partnerja, nega novorojenčka, gibalni razvoj novorojenčka- baby handling,..	Bio banka Vesna Blaj Martinc, mag.zdr.nege
24.03.2020 ob 12.00h	Rooming in, ženska po porodu, kontacepcija po porodu, oprema za novorojenčka,..	Vesna Blaj Martinc, mag.zdr.nege

## MAJ 2020

13.05.2020 ob 15.00h	Telesna dejavnost v času nosečnosti.	Katarina Radak, viš.fth
14.05.2020 ob 12.00h	Potek nosečnosti, pregledi, prehrana, sprostitvene vaje, dojenje, zdravi zobje, priprava na porod,..	Vesna Blaj Martinc, mag.zdr.nege
15.05.2020 ob 12.00h	Matične celice Porod in dihalne vaje, sodelovanje partnerja, nega novorojenčka, gibalni razvoj novorojenčka- baby handling,..	Bio banka Vesna Blaj Martinc, mag.zdr.nege
19.05.2020 ob 12.00h	Rooming in, ženska po porodu, kontacepcija po porodu, oprema za novorojenčka,..	Vesna Blaj Martinc, mag.zdr.nege

## JUNIJ 2020

15.06.2020 ob 15.00h	Telesna dejavnost v času nosečnosti.	Katarina Radak, viš.fth
16.06.2020 ob 12.00h	Potek nosečnosti, pregledi, prehrana, sprostitvene vaje, dojenje, zdravi zobje, priprava na porod,..	Vesna Blaj Martinc, mag.zdr.nege
17.06.2020 ob 12.00h	Matične celice Porod in dihalne vaje, sodelovanje partnerja, nega novorojenčka, gibalni razvoj novorojenčka- baby handling,..	Bio banka Vesna Blaj Martinc, mag.zdr.nege
18.06.2020 ob 12.00h	Rooming in, ženska po porodu, kontacepcija po porodu, oprema za novorojenčka,..	Vesna Blaj Martinc, mag.zdr.nege

**JULIJ IN AVGUST 2020: Šola za starše se ne izvaja.**

**RAZPORED MATERINSKE ŠOLE OD SEPTEMBRA 2020 NAPREJ BO  
OBJAVLJEN NA INTERNETNI STRANI ZD HRASTNIK, NAJKASNEJE DO  
31.8.2020!**