

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 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 2019

| DATUM IN URA | TEMA | IZVAJALEC |
|----------------------|--|---------------------------|
| 16.01.2019 ob 15.00h | Telesna dejavnost v času nosečnosti. | Katarina Radak, viš.ftH |
| 17.01.19 ob 12:00 | Matične celice. | Biobanka |
| 18.01.19 ob 12:00 | Potek nosečnosti, pregledi, prehrana, sprostivne vaje, dojenje, zdravi zobje, priprava na porod,.. | Tamara Zemljak, dipl. m.s |
| 24.01.19 ob 12:00 | Porod in dihalne vaje, sodelovanje partnerja, nega novorojenčka, gibalni razvoj novorojenčka- baby handling,.. | Tamara Zemljak, dipl. m.s |
| 25.01.19 ob 12:00 | Rooming in, ženska po porodu, kontacepcija po porodu, oprema za novorojenčka,.. | Tamara Zemljak, dipl. m.s |

FEBRUAR 2019

| DATUM IN URA | TEMA | IZVAJALEC |
|-------------------|--|---------------------------|
| 13.2.19 ob 15: 00 | Telesna dejavnost v času nosečnosti. | Katarina Radak, viš.ftH |
| 14.2.19 ob 12:00 | Matične celice. | Biobanka |
| 15.2.19 ob 12:00 | Potek nosečnosti, pregledi, prehrana, sprostivne vaje, dojenje, zdravi zobje, priprava na porod,.. | Tamara Zemljak, dipl. m.s |
| 21.2.19 ob 12:00 | Porod in dihalne vaje, sodelovanje partnerja, nega novorojenčka, gibalni razvoj novorojenčka- baby handling,.. | Tamara Zemljak, dipl. m.s |
| 22.2.19 ob 12:00 | Rooming in, ženska po porodu, kontacepcija po porodu, oprema za novorojenčka,.. | Tamara Zemljak, dipl. m.s |

MAREC 2019

| DATUM IN URA | TEMA | IZVAJALEC |
|-------------------|--|---------------------------|
| 13.03.19 ob 15:00 | Telesna dejavnost v času nosečnosti. | Katarina Radak, viš.fth |
| 14.03.19 ob 12:00 | Matične celice. | Biobanka |
| 15.03.19 ob 12:00 | Potek nosečnosti, pregledi, prehrana, sprostivne vaje, dojenje, zdravi zobje, priprava na porod,.. | Tamara Zemljak, dipl. m.s |
| 21.3.19 ob 12:00 | Porod in dihalne vaje, sodelovanje partnerja, nega novorojenčka, gibalni razvoj novorojenčka- baby handling,.. | Tamara Zemljak dipl. m.s |
| 22.3.19 ob 12:00 | Rooming in, ženska po porodu, kontacepcija po porodu, oprema za novorojenčka,.. | Tamara Zemljak, dipl. m.s |

APRIL 2019

| DATUM IN URA | TEMA | IZVAJALEC |
|-------------------|--|---------------------------|
| 10.04.19 ob 15:00 | Telesna dejavnost v času nosečnosti. | Katarina Radak, viš.fth |
| 11.04.19 ob 12:00 | Matične celice. | Biobanka |
| 12.04.19 ob 12:00 | Potek nosečnosti, pregledi, prehrana, sprostivne vaje, dojenje, zdravi zobje, priprava na porod,.. | Tamara Zemljak, dipl. m.s |
| 18.04.19 ob 12:00 | Porod in dihalne vaje, sodelovanje partnerja, nega novorojenčka, gibalni razvoj novorojenčka- baby handling,.. | Tamara Zemljak, dipl. m.s |
| 19.04.19 ob 12:00 | Rooming in, ženska po porodu, kontacepcija po porodu, oprema za novorojenčka,.. | Tamara Zemljak, dipl. m.s |

MAJ 2019

| DATUM IN URA | TEMA | IZVAJALEC |
|-------------------|--|---------------------------|
| 08.05.19 ob 15:00 | Telesna dejavnost v času nosečnosti. | Katarina Radak, viš.fth. |
| 09.05.19 ob 12:00 | Matične celice. | Biobanka |
| 10.05.19 ob 12:00 | Potek nosečnosti, pregledi, prehrana, sprostivne vaje, dojenje, zdravi zobje, priprava na porod,.. | Tamara Zemljak, dipl. m.s |
| 16.05.19 ob 12:00 | Porod in dihalne vaje, sodelovanje partnerja, nega novorojenčka, gibalni razvoj novorojenčka- baby handling,.. | Tamara Zemljak, dipl. m.s |
| 17.05.19 ob 12:00 | Rooming in, ženska po porodu, kontacepcija po porodu, oprema za novorojenčka,.. | Tamara Zemljak, dipl. m.s |

JUNIJ 2019

| DATUM IN URA | TEMA | IZVAJALEC |
|-------------------|--|---------------------------|
| 05.06.19 ob 15:00 | Telesna dejavnost v času nosečnosti. | Katarina Radak, viš.fth. |
| 06.06.19 ob 12:00 | Matične celice. | Biobanka |
| 07.06.19 ob 12:00 | Potek nosečnosti, pregledi, prehrana, sprostivne vaje, dojenje, zdravi zobje, priprava na porod,.. | Tamara Zemljak, dipl. m.s |
| 13.06.19 ob 12:00 | Porod in dihalne vaje, sodelovanje partnerja, nega novorojenčka, gibalni razvoj novorojenčka- baby handling,.. | Tamara Zemljak, dipl. m.s |
| 14.06.19 ob 12:00 | Rooming in, ženska po porodu, kontacepcija po porodu, oprema za novorojenčka,.. | Tamara Zemljak, dipl. m.s |

JULIJ IN AVGUST 2019: Šola za starše se ne izvaja.

RAZPORED MATERINSKE ŠOLE OD SEPTEMBRA 2019 NAPREJ BO OBJAVLJEN NA INTERNETNI STRANI ZD HRASTNIK, NAJKASNEJE DO 30.6.2019!

