

## 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 2019

DATUM IN URA	TEMA	IZVAJALEC
16.01.2019 ob 15.00h	Telesna dejavnost v času nosečnosti.	Katarina Radak, viš.fth
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	Matične celice Porod in dihalne vaje, sodelovanje partnerja, nega novorojenčka, gibalni razvoj novorojenčka- baby handling,..	Bio banka 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
15.2.19 ob 17.00h	Potek nosečnosti, pregledi, prehrana, sprostivne vaje, dojenje, zdravi zobje, priprava na porod,..	Tamara Zemljak, dipl. m.s
21.2.19 ob 17.00h	Matične celice Porod in dihalne vaje, sodelovanje partnerja, nega novorojenčka, gibalni razvoj novorojenčka- baby handling,..	Bio banka Tamara Zemljak, dipl. m.s
22.2.19 ob 17:00	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
15.03.19 ob 12:00	Potek nosečnosti, pregledi, prehrana, sprostitvene vaje, dojenje, zdravi zobje, priprava na porod,..	Tamara Zemljak, dipl. m.s
21.3.19 ob 12:00	Matične celice Porod in dihalne vaje, sodelovanje partnerja, nega novorojenčka, gibalni razvoj novorojenčka- baby handling,..	Bi banka 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
12.04.19 ob 17:00	Potek nosečnosti, pregledi, prehrana, sprostitvene vaje, dojenje, zdravi zobje, priprava na porod,..	Tamara Zemljak, dipl. m.s
18.04.19 ob 17:00	Matične celice Porod in dihalne vaje, sodelovanje partnerja, nega novorojenčka, gibalni razvoj novorojenčka- baby handling,..	Bio banka Tamara Zemljak, dipl. m.s
19.04.19 ob 17:00	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.
10.05.19 ob 12:00	Potek nosečnosti, pregledi, prehrana, sprostitvene vaje, dojenje, zdravi zobje, priprava na porod,..	Tamara Zemljak, dipl. m.s
16.05.19 ob 12:00	Matične celice Porod in dihalne vaje, sodelovanje partnerja, nega novorojenčka, gibalni razvoj novorojenčka- baby handling,..	Bio banka 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.
07.06.19 ob 17:00	Potek nosečnosti, pregledi, prehrana, sprostitvene vaje, dojenje, zdravi zobje, priprava na porod,..	Tamara Zemljak, dipl. m.s
13.06.19 ob 17:00	Matične celice Porod in dihalne vaje, sodelovanje partnerja, nega novorojenčka, gibalni razvoj novorojenčka- baby handling,..	Bio banka Tamara Zemljak, dipl. m.s
14.06.19 ob 17:00	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!**

