

## ŠOLA ZA STARŠE

V ZD Kočevje si prizadevamo, da bi bodočim staršem ponudili veliko več, kot le znanje. Zavedamo se namreč, da je tako nosečnost, kot tudi rojstvo otroka enkratno in neponovljiv dogodek. Veseli smo, kadar se bodoči starši odločijo in z nami preživijo del svojega časa. Želimo si, da bi Vam podali čim bolj koristne, strokovne in najnovejše informacije, ki bi vam prišle prav tudi kasneje v življenju.

### Našo ekipo sestavljamo:

- Andreja Petek, dipl. babica
- Primož Velikonja, dipl. zdr.
- Edita Jusić, dr.med. spec. ped.
- Slavica Mladenovič, dr. dent. med,
- Peter Jakovac, dr. dent. med.
- Simona Komat, dipl. soc. delavka
- Predstavniki Biobanke

Trudimo se, da staršem ponudimo zanimive in vedno nove vsebine, k sodelovanju pa vabimo tudi nove sodelavce.

### Priprava na starševstvo- ZGODNJA NOSEČNOST

Predavanje je namenjeno nosečnici in njenemu partnerju v obdobju od 12.-18. tedna nosečnosti. Srečanje je enkratno in traja približno 2 uri.

Z januarjem 2018 bomo predavanja zgodnje nosečnosti izvajali vsak zadnji četrtek v mesecu, glede na število prijav.

### Vsebina srečanja:

- **Potek nosečnosti** (fiziološki potek nosečnosti, tegobe v nosečnosti, pravice iz zdravstvenega varstva)
- **Zdravo življenje v nosečnosti** (Prehrana, gibanje, spolnost, osebna higiena in ustno zdravje, varnost v prometu, kajenje, alkohol, droge, zdravila,...)
- **Telesna vadba v nosečnosti z fizioterapevtko** ( prikaz telesnih vaj pomembnih za nosečnost in porod, primerna telesna vadba v nosečnosti, pravilno vstajanje, sedanje, leganje, dvigovanje bremen, trening mišic medeničnega dna)

## **Priprava na starševstvo- POZNA NOSEČNOST**

Predavanja so namenjena nosečnici in njenemu partnerju v obdobju (okvirno) od 28.-35. tedna nosečnosti.

Pripravo na starševstvo- POZNA NOSEČNOST izvajamo vsak drugi mesec v letu.

Predavanja potekajo ob PONEDELJKIH, SREDAH in PETKIH med 18.00 in 20.00 uro v prostorih Srednje šole Kočevje (nasproti knjižnice Kočevje).

Prisotnost na predavanjih ni obvezna, za pridobitev potrdila o opravljeni šoli za starše mora biti partner prisoten na predavanju o PORODU in DOJENJU.

V kolikor se predavanj zaradi različnih vzrokov ne morete udeležiti, se lahko dogovorimo za individualno srečanje.

V sklopu šestih srečanj dobijo bodoči starši najrazličnejše informacije:

	<b>NASLOV SREČANJA</b>	<b>PREDAVATELJ</b>
<b>1.</b>	<b>Nega novorojenčka</b>	Andreja Petek, dipl. babica
	<b>Pravice iz javnih sredstev</b>	Simona Komat,
<b>2.</b>	<b>Prva pomoč in oživiljanje</b>	Primož Velikonja, dipl. zdrav.
<b>3.</b>	<b>Novorojenček, tukaj sem.</b>	Edita Jusić, dr.med.,spec. ped.
<b>4.</b>	<b>Zobozdravstvena vzgoja</b>	Peter Jakovac, dr. dent. med.
<b>5.</b>	<b>Porod</b>	Andreja Petek, dipl. babica
	<b>Duševno zdravje po porodu</b>	
<b>6.</b>	<b>Dojenje</b>	Andreja Petek, dipl. babica
	<b>Poporodno obdobje</b>	

## **PRIJAVE**

Vsaka nosečnica se prijavi sama. Prijavite se lahko:

- osebno ob obisku ginekologa v ZD Kočevje,
- preko e-pošte: [solazastarse@zdkocevje.si](mailto:solazastarse@zdkocevje.si)
- telefonsko: 01-893-90-00 (Informacije ZD Kočevje).