

ŠOLA ZA STARŠE – zgodnja nosečnost

1. Srečanje: sreda 16.10.2024 od 16.00 do 17.00

GINEKOLOG (16.00-17.00) :

- predstavitev programa šole
- predstavitev porodnišnice
- spremembe nosečnice (telesne, duševne...)
- obiski v posvetovalnici
- razvoj ploda
- patološka nosečnost
- zdravila in prehranski dodatki v nosečnosti in ob dojenju
- poporodno obdobje
- kontracepcija po porodu

PSIHOLOGINJA PSIHOLOGINJA (18:45 in 19:45 preko Webexa - na daljavo):

- družina ob prihodu novega člana-psihološka priprava (vloga matere, očeta) poporodna otožnost, depresija

2. Srečanje: torek 22.10.2024 od 16.00 do 18.30

FIZIOTERAPEVT (16.00-17.00)

- način življenja v nosečnosti (delo, počitek, šport, sprostitvev, rekreacija...)
- tehnike dihanja in relaksacije – vaje so s praktičnim prikazom, **zato prinesite s seboj telovadno blazino in obutev**

SOCIALNA DELAVKA (17.00-17.45):

- izraba materinskega, starševskega, očetovskega dopusta
- pravica do prejemkov
- pravica do krajšega delovnega časa

RAZVOJNA SOCIALNA DELAVKA IN DELOVNA TERAPEVTKA: VARNA RABA EKRAŃOV IN AKTIVNO PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA OTROKA (17.50-18.30)

- Se znamo upreti digitalni tehnologiji
- Koliko in kako uporabljati ekrane
- Posledice prekomerne rabe ali kaj otrok zamuja
- Zakaj je gibanje čisti začetek aktivacije možganov
- Katero igro, knjigo in aktivnost izbrati za otroka

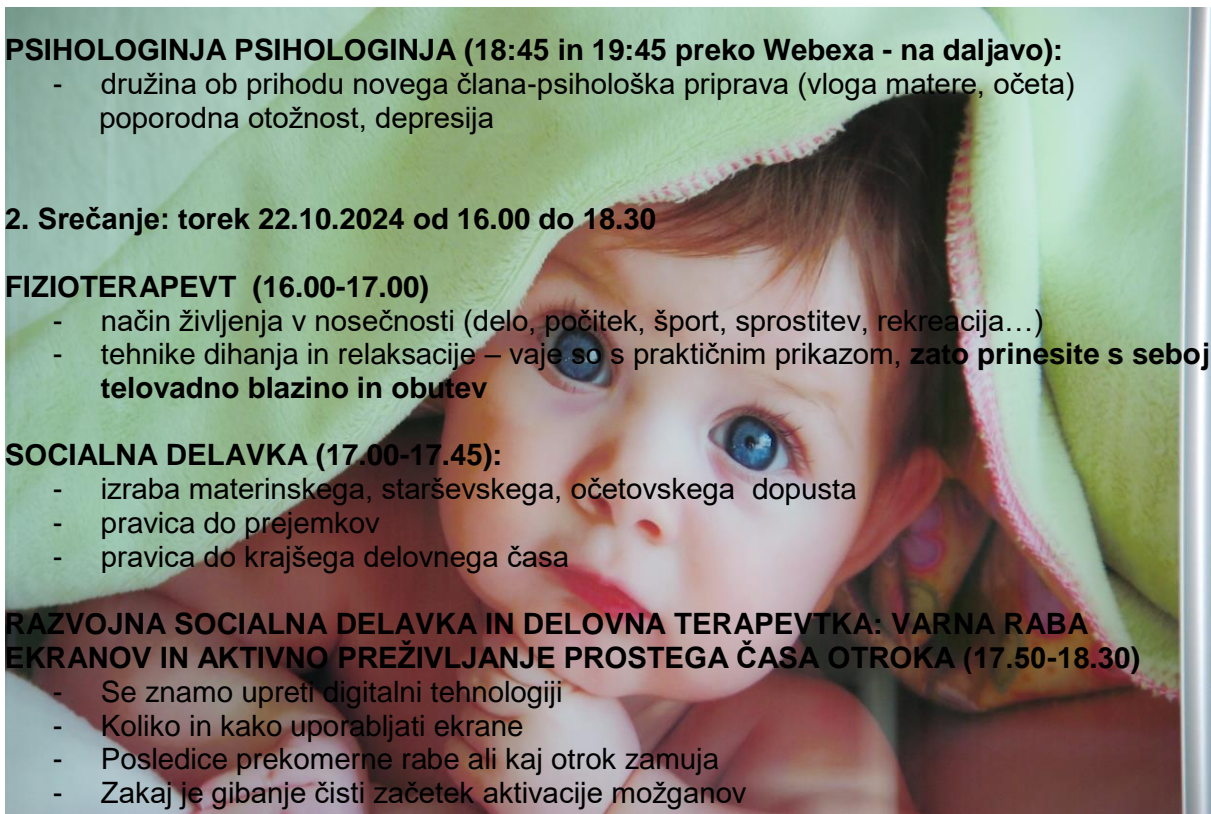
3. Srečanje: sreda 23.10.2024 od 16.00 do 18.00

DIETETIK (16.00-17.00):

- prehrana v nosečnosti in v času dojenja
- prehrana otroka

ZOBOZDRAVNIK (17.00-18.00):

- zdravje zob v nosečnosti in po porodu
- razvoj zob pri otrocih



ŠOLA ZA STARŠE – priprava na porod

1. Srečanje: sreda 6.11.2024 od 16.00 do 18.00

BABICA:

- znaki bližajočega poroda
- kdaj v porodnišnico
- potek poroda in rojstvo
- dihanje med porodom
- vloga očeta pri porodu
- prvi stik matere in očeta z novorojenčkom in pomen prvega dojenja

OGLED PORODNE SOBE

2. Srečanje: torek 12.11.2024

DIPLOMIRANA MEDICINSKA SESTRA (17.00 do 18.00):

- kaj potrebujem
- poporodno obdobje
- osebna higiena otročnice
- prehrana
- telesna dejavnost
- vloga patronažne medicinske sestre

ANESTEZIOLOG (20:00 do 21:00 preko Webexa - na daljavo)

- načini lajšanje bolečine med porodom (povezavo prejmete pred predavanjem)

3. Srečanje: sreda 13.11.2024 od 16.00 do 18.30

PEDIATER (16.00-17.00):

- značilnosti novorojenčka in dojenčka (fizični, gibalni in psihični razvoj)
- zdrava prehrana novorojenčka in dojenčka
- dojenje in dodatki
- kako ravnati ko zboli dojenček (kdaj k zdravniku)

PEDIATER IN FIZIOTERAPEVT (17.00-18.30)

- handling s praktičnimi vajami na modelih

4. Srečanje: sreda 20.11.2024 od 16.00 do 18.30

SVETOVALKA ZA DOJENJE:

- nega novorojenčka (previjanje, kopanje) s praktičnimi vajami na modelih
- dojenje

Predavanja bodo potekala **v sejni sobi ob jedilnici**, ki je locirana v kletni etaži bolnišnice. Dostop do sejne sobe je preko glavnega vhoda bolnišnice. V avli bolnišnice se usmerite takoj desno po stopnicah v klet, nato zopet desno in nato levo do prvega hodnika, ki vodi do predavalnice - sejne sobe.

Udeležbo prijavite na tel št. **02 88 23 444** vsak delovni dan med 7:30 in 14:30 ali na simona.holcman@sb-sg.si.

Vabimo vas, da se nam skupaj s partnerjem ali pa same pridružite, saj bodo zaradi strokovnjakov za posamezna področja, predavanja zanimiva in poučna!