



PROGRAM ŠOLE ZA STARŠE

v Splošni bolnišnici Brežice



Javni zdravstveni zavod

Splošna bolnišnica Brežice

Moje zdravje.



PROGRAM ŠOLE ZA STARŠE V SPLOŠNI BOLNIŠNICI BREŽICE

Pričetek šole za bodoče starše bo predvidoma **vsak prvi ponedeljek v mesecu ob 17. uri**, v prostorih čakalnice ginekološke ambulante SB Brežice.

Šola za bodoče starše je namenjena vsem, ki pričakujejo otroka. V času prve nosečnosti je obisk zelo priporočljiv, za vsako naslednjo nosečnost pa je obisk zaželen.



Na tečaju bodoče starše seznanimo s potekom nosečnosti, porodom, oskrbo in nego novorojenčka, dojenjem in telesno aktivnostjo, ki je zaželen med nosečnostjo in po porodu. Pod nadzorom fizioterapevta izvajamo telovadbo ter vaje dihanja in sproščanja, kot pripravo za porod.

Primeren čas za obisk šole je tretji trimester nosečnosti (po 30. tednu).

Prisrčno so vabljeni partnerji oziroma spremljevalci.





PROGRAM ŠOLE ZA STARŠE

Prvi sestanek

UVOD

METKA GLOGOVŠEK, višja medicinska sestra, strokovna vodja ginekološko porodnega oddelka,
TANJA MLINARIČ, višja medicinska sestra

- Seznanitev s programom šole za starše
- Predstavitev oziroma ogled porodnišnice SB Brežice

POROD - 1

NATAŠA KOČNAR, dr.med., spec. gin. in por.,
mag. BOJAN GRULOVIC, dr.med., spec. gin. in por.

- Trajanje nosečnosti
- Porod
- Poporodno obdobje
- Lajšanje porodnih bolečin
- Kontracepcija po porodu



Drugi sestanek

POROD - 2

BERNARDA VIDMAR, babica,
ANDREJA ŽERTUŠ, diplomirana babica,
KARMEN VRTAČIČ, diplomirana babica

- Sprejem nosečnice v porodnišnico in v porodno sobo
- Praktični nasveti in pogovor

TELOVADBA - 1

GORDANA JARABEK, diplomirani fizioterapevt
EMA ŠTAUBER, diplomirani fizioterapevt

- Telesna aktivnost v nosečnosti in po porodu
- Tehnike sproščanja in dihanje med porodom
- Vaje za krepitev mišic medeničnega dna po porodu





Tretji sestanek

DOJENJE

MATEJA ČERNELIČ, srednja medicinska sestra,
IBCLC svetovalka za dojenje,
MATEJA KOMOČAR, srednja medicinska sestra

- Spodbujanje dojenja, dojenju prijazna zdravstvena ustanova
- Tvorba materinega mleka
- Nega dojk med dojenjem
- Tehnike dojenja
- Težave pri dojenju
- Prehrana doječe matere
- Priprava opreme in nege novorojenčka

TELOVADBA - 2

GORDANA JARABEK,
diplomirani fizioterapevt
EMA ŠTAUBER,
diplomirani fizioterapevt



Četrti sestanek

NOVOROJENČEK

GORAN ŽARKOVIČ, dr.med., spec. pediater,
predstojnik otroškega oddelka,
NEVENKA HUZZAK, dr.med., spec. pediater

- Oskrba novorojenčka v porodnišnici
- Nega in higiena novorojenčka
- Normalna rast in razvoj dojenčka ter nekatere najpogostejše zdravstvene težave
- Posvetovalnice za otroke in izbira osebnega pediatra





Draga Mamica

*Upam, da štorcklja te ni preveč ranila,
ko v naročje tvoje je culico spustila!
Bolečine minejo, sreča pa ostane
in z vsakim dnem večja še postane.*

*Le trenutek sreče ohrani v dnu srca,
vse ostalo je le breme - vstran odvrzi ga!
S smehljajem ti sporočal otrok bo vsak dan znova,
da le ti edina si mamica njegova!*

www.sb-brezice.si

Ginekološko porodni oddelek, ambulanta
ŠOLA ZA STARŠE
Černelčeva 17, p.p. 128
8250 Brežice

TELEFON: 07/46-68-145 oddelek
07/46-68-144 ambulanta

E-POŠTA: metka.glogovsek@sb-brezice.si



Javni zdravstveni zavod

Splošna bolnišnica Brežice
Moje zdravje.