



Zdravstveni dom
Brežice



CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA



Zdravstveni dom
Brežice

www.zd-brežice.si

T 07 4991 437, dispanzer za žene

E ginekologija@zd-brežice.si

ckz@zd-brežice.si



Javni zdravstveni zavod

Splošna bolnišnica Brežice

Moje zdravje.



Zdravstveni dom Brežice izvaja program Priprave na porod in starševstvo v sodelovanju s Splošno bolnišnico Brežice.

V okviru programa Priprava na porod in starševstvo organiziramo **TEČAJ ZGODNJE NOSEČNOSTI** (od 12. do 18. tedna), ki poteka vsako **1. sredo v mesecu ob 17. uri** (1 srečanje) in **TEČAJ PRAVE NA POROD** (od 28. do 35. tedna), ki se prične vsak **1. ponedeljek v mesecu ob 17. uri** (5 srečanj).

Programe izvajamo v prostorih **Centra za krepitev zdravja Brežice, Cesta bratov Milavcev 18, Brežice** (stavba na nogometnem stadionu).

Na tečaju starše seznanimo s potekom nosečnosti, varno vadbo v času nosečnosti, porodom, oskrbo in nego novorojenčka, dojenjem, razvojem dojenčka, zobno preventivo ter duševnim zdravjem v nosečnosti in po porodu.

Prijazno vabljeni tudi partnerji oziroma spremljevalci.



Javni zdravstveni zavod

Splošna bolnišnica Brežice

Moje zdravje.

www.sb-brežice.si

T 07 4668 145, ginekološko-porodni oddelek

07 4668 144, ginekološka ambulanta

E andreja.zertus@sb-brežice.si



PROGRAM PRIPRAVE NA POROD IN STARŠEVSTVO



**KREPITEV
ZDRAVJA**
za vse

*Nihče ne more vedeti, kaj pomeni
življenje, kaj pomeni svet,*

*Kaj pomeni karikoli, dokler ne dobi
otroka in ga vzgubi.*

*Takrat se spremeni vse resalje in nič
ne bo nikoli več tako, kot je bilo.*

Lafcadio Hearn

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in
Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

NIJZ
Nacionalni inštitut
za javno zdravje



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

ZGODNJA NOSEČNOST

- **Andreja ŽERTUŠ**, dipl. babica
- **Meta ROVAN**, dipl. kineziologinja

Teme:

- Potek nosečnosti
- Zdravo življenje v nosečnosti
- Pravice na delovnem mestu
- Varna vadba v nosečnosti

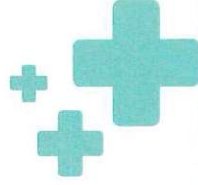
PRIPRAVA NA POROD IN STARŠEVSTVO

1. in 2. srečanje; NADALJEVANJE NOSEČNOSTI

- **Andreja ŽERTUŠ**, dipl. babica
- **Bernardka VIDMAR**, dipl. babica

Teme:

- Potek nosečnosti
- Zdravo življenje v nosečnosti
- Socialne pravice
- Oče pri porodu
- Priprava na porod



3. srečanje; POROD (1., 2., in 3. porodna doba)

- **Nataša KOČNAR**, dr. med., spec. ginekologije in porodništva
- **Boban GJAKOV**, dr. med., spec. ginekologije in porodništva

Teme:

- Priprava na porod
- Potek poroda
- Poporodno obdobje
- Lajšanje porodnih bolečin

4. srečanje; POPORODNO OBDOBJE - novorojenček, dojenje

- **Mateja LIPEJ**, dipl. m. s.
- **Mateja ČERNELIČ**, dipl. m. s.
- **Lidija MARZEL**, dipl. m. s. iz patronažne zdravstvene nege

Teme:

- Spodbujanje dojenja
- Tvorba materinega mleka
- Nega dojk med dojenjem
- Tehnike dojenja
- Težave pri dojenju
- Prehrana doječe matere
- Nega novorojenčka in pestovanje
- Pripomočki za novorojenčka

5. Srečanje; DOJENČEK

- **Simona ROŽMAN LJUBIČIČ**, dr. med., spec. pediatrije

Teme:

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

6. srečanje; ZOBNA PREVENTIVA, DUŠEVNO ZDRAVJE v nosečnosti in po porodu

- **Tadeja RIS KOLER**, dr. dent. med., spec. otr. in prev. zobozdravstva
- **Matic CIZEL**, mag. psihologije

Teme:

- Zobna preventiva nosečnice in novorojenčka
- Komunikacija med staršema
- Občutki v nosečnosti, strahovi, duševni občutki
- Skrb za duševno zdravje
- Vaje sproščanja