



CENTER ZA KREPITEV  
ZDRAVJA LAŠKO

# Datumi srečanja

V LETU 2024

6.2., 13.2., 14.2.

11.3. - 14.3.

15.4. - 18.4.

13.5 - 16.5.

10.6. - 13.6.

9.9 - 12.9.

7.10 - 10.10.

11.11. - 14.11.

9.12. - 12.12.



## INFORMACIJE IN PRIJAVA:



Kontakt

0734 36 59



Elektronski naslov

[mateja.sotlar@zd-lasko.si](mailto:mateja.sotlar@zd-lasko.si)

[zdr.vzgoja@zd-lasko.si](mailto:zdr.vzgoja@zd-lasko.si)



Lokacija

Kidričeva ulica 5b, 3270 Laško  
Predavalnica - ZD Laško

# ŠOLA ZA STARŠE

PRIPRAVA NA POROD IN  
STARŠEVSTVO



ZDRAVSTVENI DOM  
Laško



# Obseg programa

## Obdobje zgodnje nosečnosti

Priporočljivo od 12. - 16. tedna

Zajema 1x individualno srečanje - po dogovoru

**Teme:** zdrav način življenja v nosečnosti, pregledi in preiskave v obdobju nosečnosti

## Obdobje pozne nosečnosti - nadaljevanje nosečnosti

Od 28. tedna nosečnosti naprej

Zajema 4 zaporedna skupinska srečanja

**Teme:** tretje tromesečje nosečnosti, telesna vadba v nosečnosti in po porodu, socialne pravice, priprava na porod, potek poroda, poporodno obdobje in dojenje, razvoj in nega otroka in duševno zdravje v nosečnosti ter po porodu



## Obseg predavanj

V **obdobju pozne nosečnosti** (nadaljevanje nosečnosti)

**Posamezno srečanje traja 180 min**

Na prvem srečanju se dodatno izvede vadba s fizioterapevtko (trajanje - 45 min)

Vsako srečanje vključuje tudi:

- ✓ 10 min aktivne telesne vadbe / sprostitve / tehnik dihanj
- ✓ 10 min za vprašanja
- ✓ 10 min odmora

## PROGRAM IZVAJAJO:

- Diplomirana babica
- Diplomirana medicinska sestra
- Diplomirana fizioterapevтка
- Magistrica psihologije
- Patronažna sestra

Aktivnosti se načeloma izvajajo v popoldanskem času

## POTREBNE PREDHODNE PRIJAVE!

