

## **DRUŽILI SE BOMO:**

**BARBARA PIRKOVIČ ČIRIČ, dipl.m.s. v**  
**patronažni dejavnosti**

Na delavnici vas bomo popeljali skozi potek nosečnosti in pripravo na porod. Naučili se boste, kako poskrbeti za svojega novorojenčka – od prvega kopanja in nege popka do vsakodnevnih drobnih trenutkov. Pogovorili se bomo o pomenu dojenja in osnovni negi mamice po porodu, predstavili obisk patronažne medicinske sestre na domu

**ANA NOVŠAK, dipl. babica**

Dobra priprava na porod nosečnice in njenega partnerja lahko pomeni zmanjšanja negotovosti, strahu in obenem krepitev samozavesti, samozaupanja. Spoznali boste faze poroda, kaj je pri njih pomembno, lajšanja bolečine ob poteku poroda ter tehnike dihanja. Dotaknili se bomo teme o navezovanju novorojenčka z materjo in očetom po njegovem rojstvu.

**LEA ZGONC, dipl. fiziot.,**

Posebno pozornost bomo namenili vajam za krepitev mišic medeničnega dna, saj te pomembno prispevajo k lažjemu porodu in hitrejšemu okrevanju po njem. Hkrati bomo raziskali gibalni razvoj otroka ter vlogo staršev pri njegovem spodbujanju skozi igro in vsakodnevne aktivnosti.

**KRISTINA POVH, dipl.m.s.**

**BERNARDA HORVATIČEK, dipl.m.s.**

Spoznali boste, kako začeti z ustno higieno pri otroku in katere pripomočke izbrati za pravilno nego zob. Dotaknili se bomo tudi opuščanja nekaterih razvad, kot so dudu, steklenička ali sesanje prstov, ki lahko vplivajo na zdrav razvoj zob in ustne votline.

**ZALA KRŽIČNIK, mag. kin.**

Gibanje v nosečnosti je namenjeno dobremu počutju in zdravju nosečnice ter ploda. Zadostna telesna dejavnost lajša nosečniške težave, ugodno vpliva na rast in razvoj otroka, pomaga pri nadzoru telesne mase ter krepi držo, ravnotežje in krvni obtok.

**PETRA MARINKO, univ.dipl.psih.**

Dotaknili se bomo psihofizične priprave na porod, partnerskega odnosa, duševnega zdravja v obporodnem obdobju ter zgodnje komunikacije z novorojenčkom.

**REBEKA BERIBAK, mag.inž.preh.**

**TEJA NADRIH, dipl.dietet.**

Spoznali boste, kako začeti z ustno higieno pri otroku in katere pripomočke izbrati za pravilno nego zob. Dotaknili se bomo tudi opuščanja nekaterih razvad, kot so dudu, steklenička ali sesanje prstov, ki lahko vplivajo na zdrav razvoj zob in ustne votline.

## **LOKACIJA IZVEDBE TEČAJA**

**Zdravstveni dom Krško**  
**Center za krepitev zdravja**  
**Cesta krških žrtev 137b**  
**8270 Krško**

Za prijavo pišite na naslov [ckz@zd-krsko.si](mailto:ckz@zd-krsko.si) ali pokličite na številko 051 633 501.

Patronažna služba



CKZ Krško



# **PRIPRAVA NA POROD IN STARŠERSTVO**

**S CENTROM ZA KREPITEV ZDRAVJA**



**Delavnica namenjena nosečnicam in  
njihovim partnerjem**

**POTREBNA PREDHODNA PRIJAVA**

ZGODNJA NOSEČNOST: OB 14.URI

POZNA NOSEČNOST: OB 15.URI

### Oktober 2026

| Zgodnja nosečnost<br>(do 20. tedna nosečnosti) | Pozna nosečnost<br>(po 20. tednu nosečnosti) |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 1. 10. 2026                                    | 1. srečanje: 1. 10. 2026                     |
|                                                | 2. srečanje: 7. 10. 2026                     |
|                                                | 3. srečanje: 8. 10. 2026                     |
|                                                | 4. srečanje: 12. 10. 2026                    |

### November 2026

| Zgodnja nosečnost<br>(do 20. tedna nosečnosti) | Pozna nosečnost<br>(po 20. tednu nosečnosti) |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 5. 11. 2026                                    | 1. srečanje: 4. 11. 2026                     |
|                                                | 2. srečanje: 5. 11. 2026                     |
|                                                | 3. srečanje: 9. 11. 2026                     |
|                                                | 4. srečanje: 12. 11. 2026                    |

### December 2026

| Zgodnja nosečnost<br>(do 20. tedna nosečnosti) | Pozna nosečnost<br>(po 20. tednu nosečnosti) |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 3. 12. 2026                                    | 1. srečanje: 2. 12. 2026                     |
|                                                | 2. srečanje: 3. 12. 2026                     |
|                                                | 3. srečanje: 10. 12. 2026                    |
|                                                | 4. srečanje: 14. 12. 2026                    |

### Januar 2027

| Zgodnja nosečnost<br>(do 20. tedna nosečnosti) | Pozna nosečnost<br>(po 20. tednu nosečnosti) |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 7. 1. 2027                                     | 1. srečanje: 6. 1. 2027                      |
|                                                | 2. srečanje: 7. 1. 2027                      |
|                                                | 3. srečanje: 11. 1. 2027                     |
|                                                | 4. srečanje: 14. 1. 2027                     |

# Termini delavnic 2026/2027

### Februar 2027

| Zgodnja nosečnost<br>(do 20. tedna nosečnosti) | Pozna nosečnost<br>(po 20. tednu nosečnosti) |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 4. 2. 2027                                     | 1. srečanje: 3. 2. 2027                      |
|                                                | 2. srečanje: 4. 2. 2027                      |
|                                                | 3. srečanje: 11. 2. 2027                     |
|                                                | 4. srečanje: 15. 2. 2027                     |

### Marec 2027

| Zgodnja nosečnost<br>(do 20. tedna nosečnosti) | Pozna nosečnost<br>(po 20. tednu nosečnosti) |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 4. 3. 2027                                     | 1. srečanje: 3. 3. 2027                      |
|                                                | 2. srečanje: 4. 3. 2027                      |
|                                                | 3. srečanje: 8. 3. 2027                      |
|                                                | 4. srečanje: 11. 3. 2027                     |

### April 2027

| Zgodnja nosečnost<br>(do 20. tedna nosečnosti) | Pozna nosečnost<br>(po 20. tednu nosečnosti) |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 1. 4. 2027                                     | 1. srečanje: 1. 4. 2027                      |
|                                                | 2. srečanje: 7. 4. 2027                      |
|                                                | 3. srečanje: 8. 4. 2027                      |
|                                                | 4. srečanje: 12. 4. 2027                     |

### Maj 2027

| Zgodnja nosečnost<br>(do 20. tedna nosečnosti) | Pozna nosečnost<br>(po 20. tednu nosečnosti) |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 6. 5. 2027                                     | 1. srečanje: 5. 5. 2027                      |
|                                                | 2. srečanje: 6. 5. 2027                      |
|                                                | 3. srečanje: 10. 5. 2027                     |
|                                                | 4. srečanje: 13. 5. 2027                     |

### Junij 2027

| Zgodnja nosečnost<br>(do 20. tedna nosečnosti) | Pozna nosečnost<br>(po 20. tednu nosečnosti) |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 3. 6. 2027                                     | 1. srečanje: 2. 6. 2027                      |
|                                                | 2. srečanje: 3. 6. 2027                      |
|                                                | 3. srečanje: 10. 6. 2027                     |
|                                                | 4. srečanje: 14. 6. 2027                     |

### Julij 2027

| Zgodnja nosečnost<br>(do 20. tedna nosečnosti) | Pozna nosečnost<br>(po 20. tednu nosečnosti) |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 1. 7. 2027                                     | 1. srečanje: 1. 7. 2027                      |
|                                                | 2. srečanje: 7. 7. 2027                      |
|                                                | 3. srečanje: 8. 7. 2027                      |
|                                                | 4. srečanje: 12. 7. 2027                     |

### September 2027

| Zgodnja nosečnost<br>(do 20. tedna nosečnosti) | Pozna nosečnost<br>(po 20. tednu nosečnosti) |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 2. 9. 2027                                     | 1. srečanje: 1. 9. 2027                      |
|                                                | 2. srečanje: 2. 9. 2027                      |
|                                                | 3. srečanje: 9. 9. 2027                      |
|                                                | 4. srečanje: 13. 9. 2027                     |

