

## Z VAMI BOMO:

### ROMANA MIKLIČ, dipl.m.s.

na prvem srečanju vam bom predstavila škodljivosti, ki vplivajo na plod, potek poroda, možne okužbe v času nosečnosti ter cepljenje.

### BARBARA PIRKOVIČ ĆIRIĆ, dipl.m.s.

Tema srečanja bo zdravstvena nega novorojenčka (kapanje, nega popka) in matere, dojenje, obisk patronažne medicinske sestre na domu ipd.

### REBEKA BERIBAK, mag.inž.preh.

Primerna prehrana med nosečnostjo in tudi v času dojenja je dolgoročna naložba za zdravje matere in otroka. Hkrati pa je uvajanje hrane otroku obdobje, s katerim mu lahko privzgojimo zdrave prehranjevalne navade, ki jih s seboj odnese v svet.

### DANIELA STANOJKOVIKJ, dipl.fiziot.

Posebno pozornost bomo namenili krepitvi mišic medeničnega dna, kar je ključno za lažji porod in okrevanje. Med drugimi bomo prav tako raziskali gibalni razvoj otroka in vlogo staršev pri spodbujanju le-tega skozi igro in vsakodnevne aktivnosti.

### DAMJANA GRUBAR, dipl.m.s. in KRISTINA POVH, dipl.m.s.

Pogovarjali se bomo o začetkih ustne higiene vašega otroka, o pravilni uporabi pripomočkov za ustno higieno. Del druženja bomo namenili tudi opuščanju razvad kot so sesanje, odvajanje od dude, stekleničk...

## Z VAMI BOMO:

### PETRA MARINKO, dipl.psih.

Psihofizična priprava na porod, partnerski odnos, duševno zdravje v obporodnem obdobju ter zgodnja komunikacija z novorojenčkom bodo teme o katerih bo tekla beseda.

### KATJA PONIKVAR, mag. kin., dipl. fiziot.

Namen telesne dejavnosti med nosečnostjo je izboljšanje zdravja nosečnice, ploda in ne doseganje vrhunskih rezultatov. Zadostna telesna dejavnost med nosečnostjo je ključna za zmanjšanje nosečniških težav, nadzorovano naraščanje telesne mase, nevrološki razvoj otroka, izboljšanje krvnega obtoka in hkrati izboljšanje telesne drže in ravnotežja.

### TANJA GANC, dipl.dietet.

Prvi tedni nosečnosti so ključnega pomena za razvoj otroka, saj se v tem obdobju oblikujejo vsi organi in telesni sistemi. Zdrava in uravnotežena prehrana matere v tem času zato igra izjemno pomembno vlogo pri zagotavljanju otroku vseh potrebnih hranil za pravičen razvoj.

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

Za prijavo pišite na naslov  
ckz@zd-krško.si ali  
pokličite na številko 051 633 501.  
Po prijavi boste prejeli nadaljnja navodila

NP CKZ 3, verzija 02, datum: 26.6.2024



ZDRAVSTVENI DOM  
KRŠKO

CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA  
ZDRAVSTVENI DOM KRŠKO



# Priprava na porod in starševstvo

**CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA  
KRŠKO**

Delavnica namenjena nosečnicam  
in njihovim partnerjem



**OBVEZNE PRIJAVE** na [ckz@zd-krško.si](mailto:ckz@zd-krško.si)

# TERMINI DELAVNIC

Zgodnja nosečnost: ob 14.uri

Pozna nosečnost ob 15.uri

## September 2024

Zgodnja nosečnost (do 20. tedna nosečnosti)	Pozna nosečnost (po 20. tednu nosečnosti)	Način izvajanja
5.9.2024 - v živo	2.9.2024	1. srečanje - online
	4.9.2024	2. srečanje - v živo
	5.9.2024	3. srečanje - online
	10.9.2024	4. srečanje - online
	12.9.2024	5. srečanje - v živo

## Oktober 2024

Zgodnja nosečnost (do 20. tedna nosečnosti)	Pozna nosečnost (po 20. tednu nosečnosti)	Način izvajanja
3.10.2024 - v živo	2.10.2024	1. srečanje - v živo
	3.10.2024	2. srečanje - online
	7.10.2024	3. srečanje - online
	8.10.2024	4. srečanje - online
	10.10.2024	5. srečanje - v živo

## November 2024

Zgodnja nosečnost (do 20. tedna nosečnosti)	Pozna nosečnost (po 20. tednu nosečnosti)	Način izvajanja
7.11.2024 - v živo	4.11.2024	1. srečanje - online
	6.11.2024	2. srečanje - v živo
	7.11.2024	3. srečanje - online
	12.11.2024	4. srečanje - online
	14.11.2024	5. srečanje - v živo

## December 2024

Zgodnja nosečnost (do 20. tedna nosečnosti)	Pozna nosečnost (po 20. tednu nosečnosti)	Način izvajanja
5.12.2024 - v živo	2.12.2024	1. srečanje - online
	4.12.2024	2. srečanje - v živo
	5.12.2024	3. srečanje - online
	10.12.2024	4. srečanje - online
	12.12.2024	5. srečanje - v živo

# 2024/2025

Zgodnja nosečnost: ob 14.uri

Pozna nosečnost ob 15.uri

## Januar 2025

Zgodnja nosečnost (do 20. tedna nosečnosti)	Pozna nosečnost (po 20. tednu nosečnosti)	Način izvajanja
9.1.2025 - v živo	6.1.2025	1. srečanje - online
	8.1.2025	2. srečanje - v živo
	9.1.2025	3. srečanje - online
	14.1.2025	4. srečanje - online
	16.1.2025	5. srečanje - v živo

## Februar 2025

Zgodnja nosečnost (do 20. tedna nosečnosti)	Pozna nosečnost (po 20. tednu nosečnosti)	Način izvajanja
6.2.2025 - v živo	3.2.2025	1. srečanje - online
	5.2.2025	2. srečanje - v živo
	6.2.2025	3. srečanje - online
	11.2.2025	4. srečanje - online
	13.2.2025	5. srečanje - v živo

## Marec 2025

Zgodnja nosečnost (do 20. tedna nosečnosti)	Pozna nosečnost (po 20. tednu nosečnosti)	Način izvajanja
6.3.2025 - v živo	3.3.2025	1. srečanje - online
	5.3.2025	2. srečanje - v živo
	6.3.2025	3. srečanje - online
	11.3.2025	4. srečanje - online
	13.3.2025	5. srečanje - v živo

## April 2025

Zgodnja nosečnost (do 20. tedna nosečnosti)	Pozna nosečnost (po 20. tednu nosečnosti)	Način izvajanja
3.4.2025 - v živo	2.4.2025	1. srečanje - v živo
	3.4.2025	2. srečanje - online
	7.4.2025	3. srečanje - online
	8.4.2025	4. srečanje - online
	10.4.2025	5. srečanje - v živo

Zgodnja nosečnost: ob 14.uri

Pozna nosečnost ob 15.uri

## Maj 2025

Zgodnja nosečnost (do 20. tedna nosečnosti)	Pozna nosečnost (po 20. tednu nosečnosti)	Način izvajanja
8.5.2025 - v živo	5.5.2025	1. srečanje - online
	7.5.2025	2. srečanje - v živo
	6.5.2025	3. srečanje - online
	13.5.2025	4. srečanje - online
	15.5.2025	5. srečanje - v živo

## Junij 2025

Zgodnja nosečnost (do 20. tedna nosečnosti)	Pozna nosečnost (po 20. tednu nosečnosti)	Način izvajanja
5.6.2025 - v živo	2.6.2025	1. srečanje - online
	4.6.2025	2. srečanje - v živo
	5.6.2025	3. srečanje - online
	10.6.2025	4. srečanje - online
	12.6.2025	5. srečanje - v živo

## Julij 2025

Zgodnja nosečnost (do 20. tedna nosečnosti)	Pozna nosečnost (po 20. tednu nosečnosti)	Način izvajanja
3.7.2025 - v živo	2.7.2025	1. srečanje - v živo
	3.7.2025	2. srečanje - online
	7.7.2025	3. srečanje - online
	8.7.2025	4. srečanje - online
	10.7.2025	5. srečanje - v živo

## September 2025

Zgodnja nosečnost (do 20. tedna nosečnosti)	Pozna nosečnost (po 20. tednu nosečnosti)	Način izvajanja
4.9.2025 - v živo	1.9.2025	1. srečanje - online
	3.9.2025	2. srečanje - v živo
	4.9.2025	3. srečanje - online
	9.9.2025	4. srečanje - online
	11.9.2025	5. srečanje - v živo

