

TEČAJ ZA STARŠE V POZNI NOSEČNOSTI (priprava staršev na porod)



Tečaj je namenjen bodočim staršem v drugi polovici nosečnosti. Posamezen tečaj poteka v več srečanjih v popoldanskem oz. večernem času.

■ TERMINI PRIČETKA TEČAJEV

	<i>Začetek tečaja (ob 18.15 uri)</i>
MAREC	04. 03. 2009 18. 03. 2009
APRIL	01. 04. 2009 15. 04. 2009
MAJ	06. 05. 2009 20. 05. 2009
JUNIJ	03. 06. 2009 17. 06. 2009 24. 06. 2009
JULIJ	01. 07. 2009
AVGUST	26. 08. 2009
SEPTEMBER	09. 09. 2009 23. 09. 2009
OKTOBER	07. 10. 2009 21. 10. 2009
NOVEMBER	04. 11. 2009 18. 11. 2009 25. 11. 2009
DECEMBER	09. 12. 2009

■ PRIJAVA

Prijavite se v ginekološki ambulanti osebno ali po telefonu **04 2082 218** ponedeljek, četrtek in petek - dopoldne; torek – popoldne.

OKVIRNA VSEBINA TEČAJA

Prvi sklop

- predstavitev udeležencev
- osnovne informacije o tečaju (pomen, program, potek, ...)

Družina in spremembe v njej ob pričakovanju in prihodu novega člana

- vloga matere, očeta

Nosečnost

- znaki bližajočega poroda
- kdaj v porodnišnico

Porodna bolečina

- doživljanje
- pomen
- obvladovanje

Pomen pravilnega dihanja, sprostitve, aktivnosti in sodelovanja pri porodu

- sprostitvene vaje
- vaje dihanja

Porod in rojstvo

- potek (nosečnosti), poroda in rojstvo
- vloga očeta pri porodu
- prvi stik matere in očeta z novorojenčkom

Drugi sklop

Značilnosti novorojenčka in dojenčka

- fizični razvoj
- psihični razvoj

Nega novorojenčka

- previjanje
- kopanje
- sodelovanje matere in očeta z dojenčkom v aktivnostih vsakodnevnega življenja

Prehrana novorojenčka in dojenčka

- **dojenje**
- dodatki

Če se pojavijo težave

- kako ravnati ko zboli dojenček
- kdaj z dojenčkom k zdravniku, kdaj v dežurno ambulanto, ...

Tretji sklop

Zobozdravstvena vzgoja

Bivanje v porodnišnici

Peti sklop

Osebna komunikacija med staršema

Šesti sklop

Poporodno obdobje

- Posebnosti poporodnega obdobja
- Osebna higiena otročnice
- Prehrana
- Doživljanje v poporodnem obdobju (poporodna otožnost, depresije, ...)

Vloga patronažne medicinske sestre v družini z novorojenčkom

- Obiski – namen, število, ...

Zaključek