

TEČAJ PRIPRAVE NA POROD (tečaj za starše v pozni nosečnosti)



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

PRIJAVA

Prijavite se po e-pošti na naslov solazastarse@zd-kranj.si
Izjemoma v dopoldanskem času po telefonu 04 20 82 286

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
- gibalni 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

Predstavitve Bolnišnice za ginekologijo in porodništvo v Kranju

Načini lajšanja porodne bolečine

✿ **Peti sklop**

Osebna komunikacija med staršema

✿ **Šesti sklop**

Poporodno obdobje

- Posebnosti poporodnega obdobja
- Osebna higiena otročnice
- Prehrana
- Telesna dejavnost – rekreacija - šport
- Doživljanje v poporodnem obdobju (poporodna otožnost, depresije, ...)

Vloga patronažne medicinske sestre v družini z novorojenčkom

- Obiski – namen, število, ...

✿ **Zaključek**