

ŠOLA ZA STARŠE

Šola za starše deluje pod okriljem ginekološko - porodniškega oddelka Splošne bolnišnice Novo mesto.

Šola za starše je pomembna za normalen potek nosečnosti in poroda ter za pravilno nego in razvoj novorojenčka.

Za nosečnice in njihove partnerje je organizirana glede na višino nosečnosti.in poteka v sklopih, ki so tematsko prilagojeni zgodnji in pozni nosečnosti.



Šola za starše v zgodnji nosečnosti

Vsebina

- **Zgodnja nosečnost**
- **Pravilno gibanje in korekcija drže** za preprečevanje težav, ki spremljajo nosečnost (bolečine v križu).

V tem sklopu predavanj želimo seznaniti nosečnice in njihove partnerje z zdravim načinom življenja v nosečnosti, s pravilno prehrano, razvojem ploda, rekreacijo oziroma gibanjem nosečnic... in tudi s tveganji v



Predavateljici: Katja Podlogar, dipl. m. s. in Mojca Srovin, dipl. fiziot.

Predavanja potekajo vsak tretji torek v mesecu ob 15. uri v prostorih šole za starše.

Šola za starše v pozni nosečnosti (predporodna priprava)

Vsebina:

- **Priprava na epiduralno analgezijo med porodom**

Epiduralna analgezija med porodom je v naši bolnišnici brezplačna.

Predavatelji: zdravniki anesteziologi.

Predavanja potekajo vsak prvi torek v mesecu ob 14. uri v prostorih šole za starše.

- **Porod**

Posredujemo informacije o pripravi nosečnice na odhod v porodnišnico, seznam potrebščin in dokumentov, ki so potrebni ob prihodu v porodnišnico, predstavimo znake začetka poroda, potek poroda, faze poroda,

dihalne vaje, sprostitiv, obvladovanje porodne bolečine, sodelovanje očeta pri porodu...

Predavateljice: diplomirane babice iz porodnega bloka.

Predavanja potekajo vsak prvi četrtek v mesecu ob 15. uri v prostorih šole za starše.

- **Novorojenček in dojenje**

Predavateljica: Lidija Žalec, dr. med., spec. pediater, IBCLC.

Predavanja potekajo vsako drugo sredo v mesecu ob 15. uri v prostorih šole za starše.

- **Nega porodnice in novorojenčka**

Predavateljice: Darinka Hrovat, dipl. m. s., IBCLC, Elizabeta Novak, med. ses., IBCLC, Rozalija Pucelj, dipl. m. s.

Predavanja potekajo vsak drugi torek v mesecu ob 15. uri v prostorih šole za starše.

- **Gibanje in handling - pravilno ravnanje z novorojenčkom in dojenčkom**

Predavateljica: Vlasta Pekolj, dipl. fiziot.

Predavanja potekajo vsak tretjo sredo v mesecu ob 15. uri v prostorih šole za starše.

V okviru šole za starše organiziramo tudi ogled porodne sobe.

Zbirno mesto za vsa predavanja je v avli porodnišnice.

POROD

Je porod najlepša ali najbolj boleča izkušnja v življenju ženske?

Nekatere pravijo, da oboje.

Druge rade pripovedujejo, kako so trpele in kaj vse se je zgodilo njihovim znankam (teh zgodb ne poslušajte, saj le strašijo). In tretje govorijo o čudoviti izkušnji, duhovni, spolni in telesni.

Žensko telo je nekaj najlepšega, kar je ustvarila narava, tudi zato, ker je tako veličastno, da lahko svet obogati z novim življenjem.



Splošna bolnišnica Novo mesto
Šmihelska cesta 1, 8000 Novo mesto

Pripravili: D. Hrovat in E. Novak
Pregledala in odobrila:
predstojnica ginekološko-porodniškega oddelka
Novo mesto, maj 2017

DOJENJE

Dojenje je za otroka več kot le hrana. To je obdobje, ko oba, mati in otrok, dajeta in sprejemata ljubezen.

Dojenje je naravni način prehranjevanja sesalcev in vsaka vrsta ima sebi oziroma potrebam svojih mladičev prilagojeno mleko. Enako velja tudi za človeka.

Dojenje zagotavlja za zdravje, rast in razvoj otroka idealno ravnovesje hranilnih in obrambnih snovi, ki so prilagojene vsakemu otroku.

WHO, UNICEF in strokovnjaki priporočajo **izključno dojenje do šestega meseca otrokove starosti**, ob ustrezni dopolnilni prehrani pa do drugega leta starosti.



PORODNIŠNICA

NOVO MESTO

Šola za starše

