



ZDL Community Health Centre Ljubljana
Zdravstveni dom Ljubljana
ZD Ljubljana - Vič-Rudnik
Šestova ulica 10, 1000 Ljubljana

ŠOLA ZA STARŠE V ZDRAVSTVENEM DOMU LJUBLJANA VIČ – RUDNIK

Šola za starše je namenjena nosečnicam in njihovim partnerjem. Izvaja se v obliki dveh tečajev:

- **TEČAJ ZA ZGODNJO NOSEČNOST** – je namenjen nosečnicam v prvi polovici nosečnosti in njihovim partnerjem
- **TEČAJ PRIPRAVE NA POROD** - je namenjen nosečnicam v drugi polovici nosečnosti in njihovim partnerjem

Šola za starše se izvaja v Zdravstvenem domu Rudnik, Rakovniška 4, v prostorih zdravstvene vzgoje (vhod v pritličju, z zadnje strani zdravstvenega doma). Udeleženci se pred pričetkom prvega srečanja zberejo pred „zadnjim“ vhodom v zdravstveni dom.

TEČAJ ZA ZGODNJO NOSEČNOST se pričenja ob 17. uri.

Obsega tri srečanja:

1. ob 17.00 - Zdrava nosečnost (Tanja Koncilija, dipl.babica)

Seznani vas bomo s trajanjem nosečnosti, izračunom termina poroda, s preiskavami in pregledi v nosečnosti po tednih, s presejalnimi testi in ultrazvočnimi pregledi (nuhalna svetlina, dvojni in trojni hormonski test, morfologija), kakšne težave lahko pričakujemo v zdravi nosečnosti in fiziološke spremembe na posameznih organih oz. organskih sistemih.

Skrb za telo v nosečnosti, primerni športi, zdrava prehrana. Nujna stanja v nosečnosti, kdaj obiskati dispanzer in kdaj nujno v porodnišnico.

ob 18.00 - Psihološka priprava na nosečnost (Tanja Krapež, prof. zdravstvene vzgoje)

Walter Kempler pravi: „Otroci ne ustvarijo družine, ampak jo le povečajo.“

Pričakovanje otroka prinaša v življenje bodočih staršev številne spremembe in je zaznamovano z visoko čustveno nabitostjo vseh vpletenih. Zlasti hitro se menjajo odnosi, kar zahteva veliko prilagajanja. Seveda lahko odnos med partnerjema v času nosečnosti dozori v družino, lahko pa vstop otroka po mesecih pričakovanja predstavlja za starše pravo gnečo.

2. ob 17.00 - Telesna aktivnost (Darja Pušlar, dipl.babica)

Predstavljene bodo spremembe na medeničnih kosteh in mišičju v nosečnosti, pomen pravilne drže v nosečnosti, mišice medeničnega dna z vajami, priporočila za telesno vadbo v nosečnosti.

ob 18.00 - Zdravje ust in zob (Majda Šmit, dipl. med. Sestra)

Cilj predavanja je seznaniti starše o nastanku in razvoju zobne gnilobe in boleznih obzobnih podpornih tkiv, o pomenu redne in natančne ustne higijene ter

posledicami vnetih dlesni in zobne gnilobe na potek nosečnosti, o pomenu uravnotežene prehrane, o prehrani kot sodejavniku pri nastanku zobne bolezni, o vlogi in pomenu uporabe pripomočkov za ustno higieno, o pomenu dojenja...ter jih motivirati k rednim obiskom pri zobozdravniku in redni ter pravilni skrbi za svoje in otrokove zobe in dlesni, takoj po izrastu otrokovega prvega mlečnega zoba.

3. ob 17h - Prehrana v nosečnosti (Danijela Šenkinc Vovk, dipl.med.sestra)

V predavanju prehrana nosečnice boste spoznali, kako je primerna prehrana med nosečnostjo eden najpomembnejših prispevkov matere k otrokovemu zdravju, zato je dobro, da nosečnica nameni hrani in prehranjevanju zadosten poudarek. Dobili boste nasvete, kaj je priporočljiva prehrana v času nosečnosti in potem, ko se otrok rodi, kako pomemben je nakup ustreznih živil, higiena v kuhinji in sama priprava hrane.

TEČAJ PRIPRAVE NA POROD se pričinja ob 18.URI. Obsega osem srečanj:

1. ob 18.00 - Porod 1 (Romana Pernek, dipl. med. sestra)

Kaj porod pravzaprav predstavlja za nosečnico? Zakaj toliko strahov pred popadki, ki so pravzaprav njeni „prijatelji“ in jo vodijo v srečo?. Poudarek bo na psihični pripravi na porod, kdaj je čas za odhod v porodnišnico, pravilno dihanje in relaksacija, obvladovanje samega sebe, prisotnost partnerja pri porodu.

2. ob 18.00 - Porod 2 (Romana Pernek, dipl. med. sestra)

V predavanju bosta podrobno predstavljeni 1 in 2 porodna doba (popadki, odpiranje materničnega ustja, spuščanje vodilnega plodovega dela, vaginalni pregledi, nadzor nad plodovimi srčnimi utripi, protibolečinska terapija, položaji porodnice, ostali postopki s katerimi se nosečnica sreča v porodnem bloku (umetni popadki kdaj in zakaj, britje in klistiranje..).

3. ob 18.00 - Poporodno obdobje (Tanja Koncilija, dipl.babica)

1. del - otročnica (poudarek na čišči, negi epiziotomijske rane, pomenu kolostruma in dojenja, nega otročnice in prehrana, bivanje v porodnišnici, kam se obrniti ob morebitnih težavah, prvi sprehodi, kontrolni pregledi po porodu za mater in novorojenca, prijava poroda pristojni zdravstveni službi).

2. del – novorojenček (opis po telesnih delih, poudarek na prebavi in vplivu prehrane nanj, kolike-kako ravnati, ocena po Apgarjevi, rutinske preiskave v porodnišnici,(hipotireoza, fenilketonurija, pregled sluha, prvi pregled pediatra – refleksi, pridobivanje na teži in kontrola le te, zlatenica pri novorojenčku).

4. ob 18.00 - Telesna aktivnost z vajami za dihanje med porodom (Jahnavi Vaishnav, dipl. fizioterapevtka)

Predstavljene bodo spremembe na telesu v času nosečnosti, tehnika dihanja med porodom, informacije o mišicah medeničnega dna in trebušnih mišicah.

5. ob 18.00 - Nega otroka (Katarina Prah, dipl. med. sestra)

Predavanje je sestavljeno iz **teoretičnega dela**, kjer se razloži handling(rokovanje z dojenčkom), oblačenje in pripomočki za nego dojenčka, nega popka, lasišča..., iz **praktičnega dela**, kjer se s pomočjo lutke pokaže kopanje dojenčka v kopalni kadi, iz **pregleda vsebine paketov**, ki jih dobijo preko Centra za socialno delo in **vaje handlinga, previjanja na lutki** za tiste udeležence, ki to želijo.

6. ob 18.00 – Dojenje (Jana Donko, dipl. med. sestra)

Seznani vas bomo s sodobnimi smernicami za dojenje, teoretičnimi osnovami, pravilnimi tehnikami in položaji pri dojenju, z ukrepi ob

pričakovanih težavah v obdobju dojenja...Vse z namenom, da bo dojenje od samega začetka uspešno in v zadovoljstvo vam in vašim novorojenčkom.

7. ob 18.00 - Psihološka priprava na porod in poporodno obdobje (Tanja Krapež, prof. zdravstvene vzgoje)

Doživljanje žensk in moških je med porodom in ob srečanju s starševstvom zelo raznoliko in pestro; od vznesenosti, sreče, ponosa, do strahu, negotovosti, žalosti. Tudi porodna bolečina je doživetje. Poznavanje raznolikosti njenega občutenja in doživljanja, lahko pomaga pri iskanju možnih načinov za soočanje z njo. Temeljna potreba vsakega človeka tudi novorojenčka je, biti v dobrem odnosu z drugimi ljudmi. Razvoj varne navezanosti pa ni pomemben samo za preživetje novorojenčka, temveč je od tega odvisen tudi njegov nadaljnji psihosocialni razvoj.

8. ob 17h – Osnove pravnega in socialnega varstva v nosečnosti in poporodnem obdobju (Natalija Tetičkovič Bogataj, dipl. socialna delavka)

Predavanje traja približno 45 minut in je namenjeno bodočim mamicom in očkom. Ker se v tem času srečujete s številnimi pomembnimi odločitvami, vam bomo na predavanju predstavili tudi vaše socialne pravice, ki vam pripadajo na podlagi zakonodaje. Poudarek je na pravicah iz Zakona o starševskem varstvu in družinskih prejemkih (starševski dopust, starševska nadomestila, družinski prejemki). Zvedeli boste kje, v kakšnem roku in pod kakšnimi pogoji lahko uveljavljate posamezno pravico.

V sklopu Šole za starše vam ponujamo tudi nekatere teme, ki so v tem obdobju še posebej zanimive in jih bodo predstavili zunanji sodelavci, strokovnjaki na teh področjih:

- **biohramba popkovnične krvi(Biohramba, Izvorna celica), Neocelica**, kjer bo govora o shranjevanju matičnih celic

- **ko se rodita oče in mama (Mavrič Luka in Mirjam, zakonska in družinska terapevta)**. Predavanje govori o največji spremembi, ko z rojstvom otroka partnerja sprejmeta povsem novo vlogo starša, kot mama in oče. To prinaša veliko veselja in občutkov izpolnjenosti, hkrati pa se lahko prebujajo tudi marsikatera čutenja iz nezavednega spomina iz lastnega otroštva. Novi izzivi in naloge starševstva lahko tudi ogrozijo skrb za zakonski odnos, zaradi česar prihaja do medsebojnega nerazumevanja, občutkov osamljenosti in včasih tudi do depresije, ki v poporodnem obdobju že zaradi hormonskih sprememb ni redek pojav. Predavanje govori o različnih pasteh za njun odnos in nakazuje rešitve iz nastalih zapletov.

- **kako lahko poskrbim zase?(Mavrič Luka in Mirjam, zakonska in družinska terapevta)**

Nosečnost je obdobje, ki prinaša spremembe najprej čisto na telesnem področju, v doživljanju sebe kot ženske, odpira pa tudi vprašanja okrog poroda in starševstva. To obdobje odpira veliko več vprašanj kot odgovorov, pomembno pa je vedeti predvsem to, kaj lahko nosečnica naredi zase in kako ji lahko spremljevalci stojijo ob strani.

Tečaj priprave na porod poteka vsak mesec, razen v času rednih letnih dopustov, to je julija in avgusta. Tečaj zgodnje nosečnosti se bo v letu 2012 izvajal v naslednjih mesecih: januar, marec, junij, september in november.