

DRUŽILI SE BOMO:

**BARBARA PIRKOVIČ ČIRIČ, dipl.m.s. v
patronažni dejavnosti**

Na delavnici vas bomo popeljali skozi potek nosečnosti in pripravo na porod. Naučili se boste, kako poskrbeti za svojega novorojenčka – od prvega kopanja in nege popka do vsakodnevnih drobnih trenutkov. Pogovorili se bomo o pomenu dojenja in osnovni negi mamice po porodu, predstavili obisk patronažne medicinske sestre na domu

REBEKA BERIBAK, mag.inž.preh.

Primerna prehrana v času nosečnosti in dojenja je dolgoročna naložba v zdravje tako matere kot otroka. Obdobje uvajanja hrane pri otroku pa je priložnost, da mu privzgojimo zdrave prehranjevalne navade, ki ga bodo spremljale vse življenje.

LEA ZGONC, dipl. fiziot.,

Posebno pozornost bomo namenili vajam za krepitev mišic medeničnega dna, saj te pomembno prispevajo k lažjemu porodu in hitrejšemu okrevanju po njem. Hkrati bomo raziskali gibalni razvoj otroka ter vlogo staršev pri njegovem spodbujanju skozi igro in vsakodnevne aktivnosti.

**KRISTINA POVH, dipl.m.s.
BERNARDA HORVATIČEK, dipl.m.s.**

Spoznali boste, kako začeti z ustno higieno pri otroku in katere pripomočke izbrati za pravilno nego zob. Dotaknili se bomo tudi opuščanja nekaterih razvad, kot so dudu, steklenička ali sesanje prstov, ki lahko vplivajo na zdrav razvoj zob in ustne votline.

**PETRA MARINKO, univ.dipl.psih.
KATJA POSNIC, mag.psih.**

Dotaknili se bomo psihofizične priprave na porod, partnerskega odnosa, duševnega zdravja v obporodnem obdobju ter zgodnje komunikacije z novorojenčkom.

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

Gibanje v nosečnosti je namenjeno dobremu počutju in zdravju nosečnice ter ploda. Zadostna telesna dejavnost lajša nosečniške težave, ugodno vpliva na rast in razvoj otroka, pomaga pri nadzoru telesne mase ter krepi držo, ravnotežje in krvni obtok.

TANJA GANC, dipl.dietet.

Za otroka so prvi tedni nosečnosti najboljčutljivejša obdobja, ko se razvijajo vsi njegovi organi in telesni sistemi. Prav zato ima prehrana mamice v tem času izjemno pomembno vlogo – saj z uravnoteženimi obroki otroku omogoča najboljše pogoje za zdrav razvoj.

LOKACIJA IZVEDBE TEČAJA

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

Za prijavo pišite na naslov ckz@zd-krsko.si ali
pokličite na številko 051 633 501.

Patronažna služba



CKZ Krško



PRIPRAVA NA POROD IN STARŠEVSTVO

S CENTROM ZA KREPITEV ZDRAVJA
ZD KRŠKO

Delavnica namenjena nosečnicam
in njihovim partnerjem



POTREBNA PREDHODNA PRIJAVA!

- ZGODNJA NOSEČNOST: OB 14.URI
- POZNA NOSEČNOST: OB 15.URI

Termini delavnic

2025/2026

Oktober 2025

Zgodnja nosečnost (do 20. tedna nosečnosti)	Pozna nosečnost (po 20. tednu nosečnosti)
2.10.2025	1. srečanje: 1.10.2025
	2. srečanje: 2.10.2025
	3. srečanje: 9.10.2025
	4. srečanje: 13.10.2025

November 2025

Zgodnja nosečnost (do 20. tedna nosečnosti)	Pozna nosečnost (po 20. tednu nosečnosti)
6.11.2025	1. srečanje: 5.11.2025
	2. srečanje: 6.11.2025
	3. srečanje: 10.11.2025
	4. srečanje: 13.11.2025

December 2025

Zgodnja nosečnost (do 20. tedna nosečnosti)	Pozna nosečnost (po 20. tednu nosečnosti)
4.12.2025	1. srečanje: 3.12.2025
	2. srečanje: 4.12.2025
	3. srečanje: 8.12.2025
	4. srečanje: 11.12.2025

Januar 2026

Zgodnja nosečnost (do 20. tedna nosečnosti)	Pozna nosečnost (po 20. tednu nosečnosti)
8.1.2026	1. srečanje: 7.1.2026
	2. srečanje: 8.1.2026
	3. srečanje: 12.1.2026
	4. srečanje: 15.1.2026

Februar 2026

Zgodnja nosečnost (do 20. tedna nosečnosti)	Pozna nosečnost (po 20. tednu nosečnosti)
5.2.2026	1. srečanje: 4.2.2026
	2. srečanje: 5.2.2026
	3. srečanje: 9.2.2026
	4. srečanje: 12.2.2026

Marec 2026

Zgodnja nosečnost (do 20. tedna nosečnosti)	Pozna nosečnost (po 20. tednu nosečnosti)
5.3.2026	1. srečanje: 4.3.2026
	2. srečanje: 5.3.2026
	3. srečanje: 9.3.2026
	4. srečanje: 12.3.2026

April 2026

Zgodnja nosečnost (do 20. tedna nosečnosti)	Pozna nosečnost (po 20. tednu nosečnosti)
2.4.2026	1. srečanje: 1.4.2026
	2. srečanje: 2.4.2026
	3. srečanje: 9.4.2026
	4. srečanje: 13.4.2026

Maj 2026

Zgodnja nosečnost (do 20. tedna nosečnosti)	Pozna nosečnost (po 20. tednu nosečnosti)
7.5.2026	1. srečanje: 6.5.2026
	2. srečanje: 7.5.2026
	3. srečanje: 11.5.2026
	4. srečanje: 14.5.2026

Junij 2026

Zgodnja nosečnost (do 20. tedna nosečnosti)	Pozna nosečnost (po 20. tednu nosečnosti)
4.6.2026	1. srečanje: 3.6.2026
	2. srečanje: 4.6.2026
	3. srečanje: 8.6.2026
	4. srečanje: 11.6.2026

Julij 2026

Zgodnja nosečnost (do 20. tedna nosečnosti)	Pozna nosečnost (po 20. tednu nosečnosti)
2.7.2026	1. srečanje: 1.7.2026
	2. srečanje: 2.7.2026
	3. srečanje: 9.7.2026
	4. srečanje: 13.7.2026

September 2026

Zgodnja nosečnost (do 20. tedna nosečnosti)	Pozna nosečnost (po 20. tednu nosečnosti)
3.9.2026	1. srečanje: 2.9.2026
	2. srečanje: 3.9.2026
	3. srečanje: 10.9.2026
	4. srečanje: 14.9.2026

