

Šola za starše vključuje dva tečaja in sicer:

- 1) tečaj za zgodnjo nosečnost in
- 2) tečaj predporodne priprave.

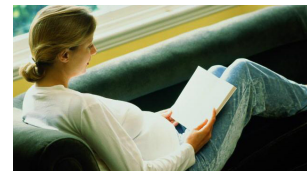
1) Tečaj za zgodnjo nosečnost

Na tečaj vabimo oba partnerja. Tečajnike seznanimo z anatomijo in fiziologijo ženskih spolovil, z zanositvijo in s potekom nosečnosti, s telesnimi in duševnimi spremembami v nosečnosti, nevšečnostmi in nevarnimi znamenji, ki se lahko pojavijo v času nosečnosti. Nosečnice dobite tudi praktične napotke o zdravem načinu življenja med nosečnostjo, o negi telesa, obleki, obutvi in zdravi prehrani. Fizioterapevt pa vas pouči o pomenu telesnih vaj v nosečnosti in vas vaj tudi nauči.



2) Tečaj predporodne priprave

Tečaj obsega sedem sestankov. Namen tečaja je seznaniti nosečnice po 7. mesecu nosečnosti in vaše partnerje s potekom nosečnosti, z bližajočim se porodom, s poporodnim obdobjem, z nego in prehrano dojenčka in odgovoriti na vsa vprašanja, ki vas zanimajo.



Vsebina tečaja

1. predavanje: **POROD, ZNAČILNOSTI OTROČNICE IN KONTRACEPCIJA**

Porodničar vas seznanji z nosečnostjo (trajanje, izračun termina poroda, prezgodnji porod, porod čez termin, bolezni, ki se lahko pojavijo v nosečnosti – EPH gestoza, anemija, ...) porodom in kasnejšo kontracepcijo.

2. predavanje: **PRVA PORODNA DOBA**

I. del

- fiziologija prve porodne dobe
- popadki
- priprava porodnice za odhod v porodnišnico (kdaj in kaj naj vzame s seboj)
- sprejem v porodnišnico
- potek prve porodne dobe
- sodelovanje porodnice v prvi porodni dobi
- naloge partnerja ali spremljevalca, če sodeluje pri porodu
- lajšanje porodnih bolečin.

II. del

- ogled Bolnišnice Postojna.

3. predavanje: **DRUGA IN TRETJA PORODNA DOBA**

- fiziologija druge in tretje porodne dobe
- popadki in trebušni pritisk
- sodelovanje porodnice v tretji porodni dobi
- rojstvo otroka – prvi stik mati - novorojenček – oče
- vodstvo posteljne dobe
- oskrba novorojenčka in matere
- premestitev matere in novorojenčka na oddelek
- sodelovanje partnerja (spremljevalca) pri porodu in po njem.

4. predavanje: POPORODNO OBDOBJE

- značilnosti in trajanje poporodnega obdobja
- odpust iz bolnice
- sprejem patronažne sestre doma
- pravilen režim življenja
- prehrana in higiena otročnice
- kontrolni pregledi po porodu
- znaki poporodne depresije.

5. predavanje:

I. del: ZNAČILNOSTI NOVOROJENČKA

- opis novorojenčka (izgled, refleksi, čuti, jok in tolažba, spanje)

II. del: SKRB ZA ZDRAVE ZOBE MATERE IN OTROKA

6. predavanje: DOJENJE

- prednosti dojenja
- tehnike dojenja
- morebitne težave pri dojenju
- ogled filma o dojenju.

7. predavanje: NEGA NOVOROJENČKA (praktični prikaz)

- nabava otroške garderobe, pranje, vzdrževanje otroške perila
- otroško ležišče
- otroška soba (temperatura, vlaga, zračenje, čiščenje)
- povijanje novorojenčka in nega otroške ritke
- kopanje
- sprehodi, sončenje, pravilno pestovanje.

