

Najprej ni bilo ničesar  
razen tihih želj srca,  
da nekoč, kot dar ljubezni,  
prideš k nam še ti morda.

Zdaj si tukaj, drobno bitje,  
zate še nihče ne ve,  
kakor skrivna srečna misel  
greješ mamino srce.

*Jelena Isak Kres*

Vsebine programa izvajajo zdravstveni domovi v  
sklopu projekta Krepitev zdravja za vse:

Nadgradnja in razvoj preventivnih programov  
ter njihovo izvajanje v primarnem  
zdravstvenem varstvu in lokalnih skupnostih.

### Ali veste,

*da nosečnice ne smejo uživati surovega  
mesa, surovih jajc in neprekuhanega  
mleka ter izdelkov iz teh sestavin?*

*da lahko z uživanjem folne kisline v  
nosečnosti pomembno zmanjšate tveganje  
za nekatere razvojne napake pri otroku?*

Poskrbite za svoje zdravje v nosečnosti ter  
zdravje vašega dojenčka. Obiščite spletno  
stran

[www.ZDAJ.net](http://www.ZDAJ.net)

Tu boste našli strokovne nasvete in odgovore  
na vprašanja glede:

- varne in zdrave prehrane,
- telesne vadbe v nosečnosti,
- pogostih tegob,
- duševnega zdravja,
- dojenja,
- opreme za dojenčka,
- razvoja otroka

... in še veliko več.



Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega  
socialnega sklada. Gradivo je bilo pripravljeno v sklopu projekta MoST.



**PRIČAKUJETE  
OTROKA?**

**ZDAJ** ZDRAVJE  
DANES  
ZA JUTRI

Pripravite se na prihod novorojenčka  
s pomočjo strokovnih nasvetov in  
aktivnosti, ki vam jih omogoča  
Program preventivnega  
zdravstvenega varstva  
otrok in mladostnikov

## Preventivni pregledi v nosečnosti



Pri svojem izbranem ginekologu boste v času nosečnosti opravili preventivne preglede, spremljal bo potek nosečnosti in razvoj otroka, njegovo pomoč boste poiskali tudi v primeru drugih ginekoloških težav.

Zdravi nosečnici pripada deset preventivnih pregledov in dve ultrazvočni preiskavi, v primeru zdravstvenih težav pa tudi dodatni potrebni pregledi in preiskave. Prvi pregled opravite najkasneje do 12. tedna nosečnosti.

## Obisk patronažne medicinske sestre

Nosečnici pripada tudi obisk patronažne medicinske sestre, praviloma v tretjem tromesečju. Sporočite patronažni službi v vašem zdravstvenem domu, da ste noseči in spoznajte vašo patronažno medicinsko sestro že v nosečnosti.

## Priprava na porod in starševstvo



Skupaj z bodočim očetom vas toplo vabimo v program Priprava na porod in starševstvo (Šola za starše). Sestavljen je iz srečanja v zgodnji nosečnosti in srečanj v nadaljevanju nosečnosti. V njem boste izvedeli veliko o nosečnosti, porodu, dojenju in poporodnem obdobju. Usvojili boste nove spretnosti in se tako dobro pripravili na porod in prihajajočega novorojenčka.

Teme med drugim vključujejo:

- potek nosečnosti in poroda,
- telesno in duševno zdravje nosečnice,
- zdravo in varno prehrano nosečnice,
- telesno dejavnost v nosečnosti,
- laktacijo in dojenje,
- razvoj novorojenčka in dojenčka,
- varnostni vidiki pripomočkov in opreme,
- poporodno obdobje pri ženski,
- partnerski odnos
- in drugo.

## Telesna vadba v nosečnosti

**NOVOST!**



Telesna dejavnost je pomemben dejavnik zdravega načina življenja in naj bi bila tudi v nosečnosti običajen del vsakdana. Zato ste zdrave nosečnice vabljeni v program redne tedenske telesne vadbe.

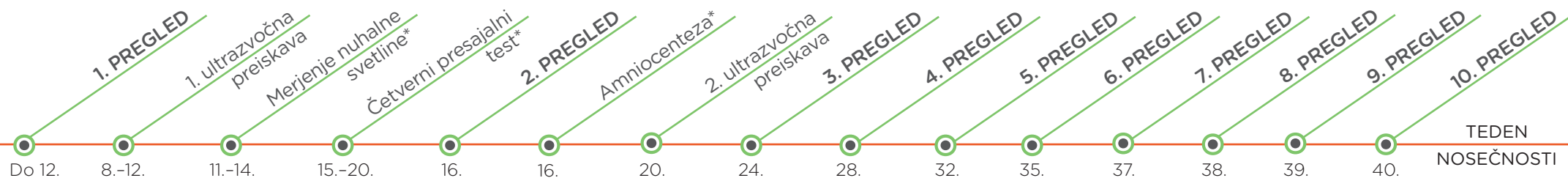
Vadbo vodijo strokovni delavci (fizioterapevt ali kineziolog).

Na vadbi boste izvedele več o:

- koristih telesne dejavnosti,
- kontraindikacijah za telesno vadbo,
- priporočilih za telesno dejavnost in
- različnih oblikah telesne dejavnosti v nosečnosti.

Poleg tega se boste naučile pravilnega izvajanja vaj za krepitev mišic medeničnega dna, pravilne telesne drže, dvigovanja bremen in spremembe položajev v času nosečnosti.

Udeležba je brezplačna.



\*za določene skupine