

## TEME O KOJIMA SE RAZGOVARA U OKVIRU ŠKOLE ZA TRUDNICE

- Praćenje trudnoće
- Psiho-fizičke promjene tokom trudnoće
- Ishrana i njega trudnice
- Štetnost pušenja, alkohola, lijekova... tokom trudnoće
- Tok porođaja
- Podrška pri porođaju
- Psihološki aspekti trudnoće, porođaja, uloga oca i roditeljstvo
- Važnost i praksa dojenja – Deset koraka ka uspješnom dojenju (realizuju se u okviru inicijative "Bolnica po mjeri majki i beba" –SZO i UNICEF)
- Pripreme za dolazak bebe
- Fizičke pripreme za porođaj (vježbe disanja, vježbe mišićne relaksacije...)

## SAVJETOVALIŠTE ZA REPRODUKTIVNO ZDRAVLJE

Kontakt \_\_\_\_\_

Adresa \_\_\_\_\_

**MINISTARSTVO ZDRAVLJA**

[www.mzdravlja.gov.me/ministarstvo](http://www.mzdravlja.gov.me/ministarstvo)

**UNICEF CRNA GORA**

[www.unicef.org/montenegro](http://www.unicef.org/montenegro)



Fotografija: © UNICEF Crna Gora / Duško Miljančić

# ŠKOLA ZA TRUDNICE



MINISTARSTVO  
ZDRAVLJA

unicef



Fotografije: © UNICEF Crna Gora / Duško Miljanić

Svi domovi zdravlja imaju savjetovališta za reproduktivno zdravlje u kojima se sprovodi program Škole za trudnice. U domu zdravlja možete dobiti informacije o mjestu i rasporedu rada savjetovališta, kao i broj telefona i e-mail adresu ove savjetodavne službe.

## **CILJ ŠKOLE ZA TRUDNICE**

Adekvatna psiho-fizička priprema za porođaj

## **MJESTO GDJE SE SPROVODI PROGRAM ŠKOLE ZA TRUDNICE**

Savjetovalište za reproduktivno zdravlje u okviru doma zdravlja

## **KO RADI U SAVJETOVA LIŠTU**

Izabrani doktor za žene – ginekolog/ginekološkinja, medicinska sestra i stručni konsultanti (nutricionista, stomatolog, psiholog...)

## **KO SVE MOŽE POSJEĆIVATI ŠKOLU ZA TRUDNICE**

- Prvorotke
- Žene koje su već rađale
- Očevi/partneri

## **KADA SE TRUDNICE UKLJUČUJU U ŠKOLU**

Od početka trudnoće. Psiho-fizičke pripreme počinju od 28. nedjelje trudnoće i za njih je potrebna saglasnost izabranog ginekologa/ginekološkinje. Časovi se organizuju jednom nedjeljno, traju dva sata, a preporučuje se da ih trudnica pohađa zajedno sa svojim partnerom/suprugom.

## **U ČEMU SE SASTOJI PRIPREMA TRUDNICE ZA POROĐAJ**

Priprema trudnice za porođaj podrazumijeva teorijski i praktični dio. Takva psiho-fizička priprema osposobljava trudnicu da prihvati trudnoću, porođaj i postporođajni period kao prirodan proces, pružajući joj mogućnost upoznavanja sa drugim trudnicama. Ukratko, Škola za trudnice pomaže ženama da kroz trudnoću i porođaj prođu bez straha.