



# Tečaj

## pripreme trudnica za porod i roditeljsku funkciju

Predavanja će se održati putem aplikacije **Zoom**,  
s početkom u **17,30 h**.

Prijave i informacije:

099/251-8262

[tecaj.trudnice.krk@domzdravlja-pgz.hr](mailto:tecaj.trudnice.krk@domzdravlja-pgz.hr)

|                            |                                                                                                             |                                          |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 23.11.2020.<br>Ponedjeljak | <b>ZDRAVA I USPJEŠNA TRUDNOĆA</b> (promjene u trudnoći, osobna higijena, priprema za rodilište)             | VANDA CATTONARO,<br>mag. med. techn.     |
|                            | <b>PRAVNI PROPISI VEZANI UZ RODITELJSTVO</b><br>(prijavljivanje djeteta, prava roditelja)                   |                                          |
| 24.11.2020.<br>Utorak      | <b>PREHRANA TRUDNICE I DOJILJE</b> (raspored obroka, preporučene namirnice, energetske unos)                | dr. sc. MIHELA<br>DUJMOVIĆ, nutricionist |
| 25.11.2020.<br>Srijeda     | <b>NJEGA NOVOROĐENČETA</b> (svakodnevna njega, kupanje, toaleta pupka)                                      | IVANKA PERANIĆ,<br>mag. med. techn.      |
| 26.11.2020.<br>Četvrtak    | <b>VJEŽBE ZA TRUDNICE</b> (vježbe disanja, vježbe relaksacije)                                              | DOROTEA GRŽETIĆ,<br>bacc. physioth.      |
| 30.11.2020.<br>Ponedjeljak | <b>NOVI ČLAN OBITELJI</b> (osobine novorođenčeta, prilagodba nakon poroda)                                  | VANDA CATTONARO,<br>mag. med. tech.      |
| 01.12.2020.<br>Utorak      | <b>DOJENJE – VJEŠTINA KOJA SE UČI</b> (prednosti dojenja, tehnika, izdajanje)                               | VANDA CATTONARO,<br>mag. med. tech.      |
| 02.12.2020.<br>Srijeda     | <b>POROD I BABINJE</b> (fiziologija poroda i babinja)                                                       | IVANKA PERANIĆ,<br>mag. med. techn.      |
| 03.12.2020.<br>Četvrtak    | <b>PRVI KORACI RODITELJSTVA</b> (razvoj roditeljske uloge, uloga majke, uloga oca, komunikacija u obitelji) | BRANKA STARC, prof.<br>psiholog          |