

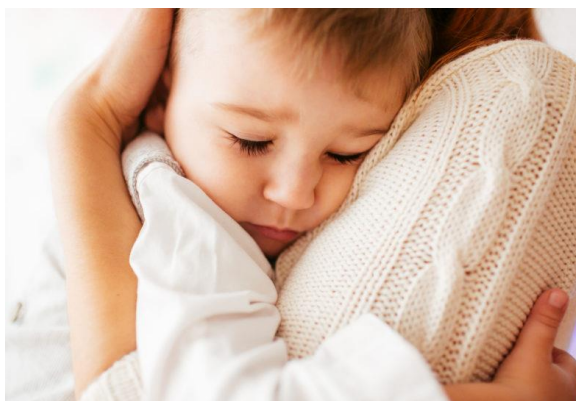
Skupino vodi

dr. Sabina Prah,

univ. dipl. psihologinja, edukantka
kognitivno-vedenjske psihoterapije
in mamica.

Center za krepitev zdravja

Zdravstveni dom Trebnje



Termin in lokacija

Skupina bo potekala **vsak petek**

(od vključno 15. 2. 2019 naprej)

od 9:30 do 11:00

v Veliki sejni sobi

Zdravstvenega doma Trebnje.

Zaradi lažje organizacije in obveščanja
o morebitnih spremembah termina so

obvezne predhodne prijave na:

- prah.sabina@zd-tr.si
- ali 030 322 807 (sms).

Vstop prost.

Odprta skupina za mamice z dojenčki in malčki

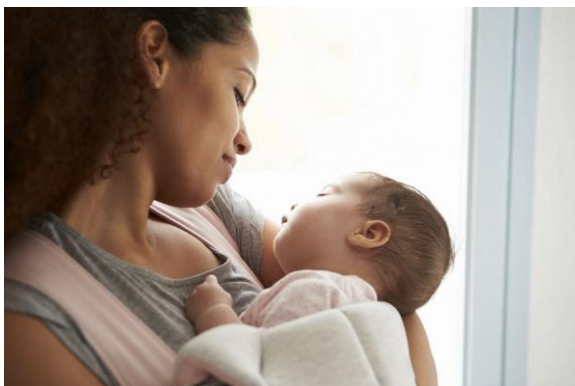


Začetno obdobje starševstva

je lahko za mamico zelo utrujajoče, ranljivo in osamljeno obdobje, ko se porajajo številna vprašanja in dvomi.

Mamica večino časa namenja negi otroka in zadovoljevanju njegovih potreb, zato neredko ne zmore poskrbeti za lastne potrebe in želje.

Ob poplavi informacij je lahko zmedena in polna občutkov krivde, da ni dovolj dobra mama.



Skupina za mamice

z dojenčki in malčki

ponuja **varen prostor za razbremenitev** teh stisk, za krepitev **zaupanja vase** in pogovor o temah, ki so v tem obdobju za mlado mamico pomembne:

- porodna izkušnja,
- dojenje,
- uspavanje,
- otrokov jok,
- zadovoljevanje otrokovih potreb,
- postavljanje meja,
- kako poskrbeti zase,
- partnerski odnos,
- vloga ženske ipd.

Velik poudarek skupine

je tudi na spoznavanju

- **povezovalnega starševstva**,
- **zavestnega starševstva**,
- učenju raznih **tehnik sproščanja**
- in krepitvi **podporne** socialne **mreže**, tudi med udeleženkami skupine.

Skupina je **odprtega tipa**, kar pomeni, da se lahko mamica skupaj s svojim dojenčkom ali malčkom udeleži kateregakoli srečanja.