



STARŠEVSKI KLEPETI

**Zbirka poročil starševskih klepetov
za leto 2021**

Ljubljana, december 2021



ZAVOD IZRIIS



Kazalo vsebine

Splošno o starševskih klepetih	3
Teme predavanj	
Dojenje; podpora doječim materam	4
Prehrana doječe matere in uvajanje mešane hrane	5
Negovanje dojenčka s previjanjem	6
Ali je res, da lahko s pestovanjem dojenčka razvadite?	7
Telesni razvoj otroka	8
Z dojenčkom na pot	9
Kaj pomeni dojenčkov jok?	10
Vstop v vrtec	11
Ločitveni strah pri dojenčku in kako mu pomagati	12
Depresija v nosečnosti in po porodu	13
Razvoj igre v predšolskem obdobju	14
Razvoj govora od rojstva do drugega leta starosti	15
Odzivi udeleženk	16
Zahvale	17

'Starševski klepet' organizira zavod IZRIIS v okviru programa Krepitev starševskih kompetenc – 'Izberi zdravo življenje', ki ga sofinancirata Ministrstvo za zdravje RS in Mestna občina Ljubljana.



Splošno o starševskih klepetih

Komu so srečanja namenjena?

Srečanja so namenjena vsem nosečnicam in mladim mamicam (tudi očijem), ki jih tematika kakorkoli zanimala in tudi mamicam, ki želijo samo podeliti svojo izkušnjo.

Kdo vodi srečanja?

Starševski klepet vodi odlična Anja Zagoričnik Jarm, mag. zdravstvene nege, ustanoviteljica Facebook strani: Manjpleničarstvo Apana.

Kako srečanja potekajo?

Srečanja so sproščena in polna strokovnih informacij. So brezplačna in potekajo preko zoom-a ter trajajo dobro uro. Na vsako posamezno srečanje se je potrebno prijaviti na: anja@apana.si.



Dojenje; podpora doječim materam

Dojenje - veščina, ki terja ogromno znanja in izkušenj.

Posvetile smo se teoretičnim osnovam in praktičnim namigom, na koncu pa je ostalo še dovolj prostora za vprašanja in deljenje izkušenj.

Na srečanju je Anja podala znanje s področja tvorbe mleka (anatomija dojke in hormoni), opisala je dejavnike uspešnosti za uspešno vzpostavljeno izključno dojenje z novorojenčkom in dojenčkom, poudarila je ključne trenutke po rojstvu, kjer se je poglobljeno osredotočila na začetno obdobje vzpostavljanja dojenja (kdaj dojiti; kako slediti teži novorojenčka/dojenčka; prednosti sobivanja z novorojenčkom na porodniškem oddelku; praktični prikaz pravilnega pristavljanja na dojko in oporne točke pravilno pristavljenega otroka; zgodnji in pozni znaki lakote, znaki, da otrok pije mleko in znaki sitosti; dojenje ponoči). Na koncu je mamice opremila še s splošnimi informacijami, ki so se dotikale prehranjevanja in laktogene hrane, prav tako pa je poudarila pomembnost počitka in vsakodnevne higiene porodnice.

Mamice je spodbudila k iskanju podpornega okolja na spletu in opogumila za iskanje rešitev ob morebitnem nastopu težav.

Dotaknila se je tudi glavnih težav in podala hitre rešitve za večere, boleče bradavice, razpoke, trde in polne dojke ter dojenje po carskem rezu.

Anja je tudi odgovarjala na vprašanja, ki so jih postavile udeleženske; o trajanju dojenja, do kdaj izključno dojiti, uporaba nastavkov za dojenje, prehod na polno dojenje pri pojavu težav po prvem mesecu po porodu.

Mamice so se tako okrepile z znanjem in podporo, s čimer so si olajšajte prve dni in mesece po porodu.



Prehrana doječe matere in uvajanje mešane hrane

Na področju prehranjevanja poznamo neskončno smernic in priporočil – ko postanemo starši pa lahko vse skupaj postane le še bolj zakomplicirano.

V tokratnem starševskem klepetu smo se posvetile prehrani doječe mame, uvajanju mešane prehrane v dojenčkov vsakdan in hkratno prilagajanje družinske prehrane. Poudarek smo dale na sam izvor vseh živil in priložnosti, ki nam jo poda otrok, da premislimo o naših prehranjevalnih navadah.

Pri doječi materi smo spoznale, da je pomemben zadosten vnos hranil in tekočine, saj so energijske potrebe povečane. Zelo pomemben je tudi zadosten vnos kalcija, kot gradbenega in veznega elementa v našem telesu, saj gradi naše kosti in zobovje, organizmu pa pomaga pri čiščenju kislin iz telesa. Prav tako smo se dotaknile tudi pomembnosti zadostnega vnosa maščob, ne glede na stil prehranjevanja (vsejedi, mesojedi, vegetarijanci, vegani).

Po kratkem klepetu smo prešle na aktualno temo uvajanja mešane prehrane pri dojenčku. Ker je to proces privzganja zdravih prehranskih navad smo pogledali, kakšne možnosti so nam na voljo. Hrano lahko zmiksamo, pretlačimo ali ponudimo v koščkih. Nesreča nikoli ne počiva, zato smo na kratko obnovile še znanje o prvi pomoči pri dojenčku, ki se mu zaleti.

Danes se vse pogosteje dogaja, da otroci razvijejo preobčutljivostno reakcijo ali alergijo na določena živila, zato smo omenile tudi najpogostejša: laktoza, gluten, jajca.

Ko dojenček dopolni 10 mesecev (najkasneje pri 1. letu) je zrel, da se priključi družinskemu jedilniku. :) Ima svojo žličko in kozarček ter samostojno poje svoj obrok.

Z ekološkimi, lokalnimi in sezonskimi živili lahko veliko doprinesemo k zdravju celotne družine, a vse terja svoj čas in energijo.



Negovanje dojenčka s previjanjem

Kako dolgo ljudje poznamo plenico za enkratno uporabo? Kako dolgo poznamo pralno plenico? Kaj pa smo počeli pred njima? Kako se družbe, kjer so plenice še dandanes nedostopne, soočajo z negovanjem dojenčkov glede lulanja in kakanja?

Na starševskem klepetu smo se posvetile temi previjanja. Najprej smo si podelile načine kako se tega lotevamo in skupaj poiskale odgovore na vprašanja, ki pestijo nosečnice: koliko plenic in kakšne izbrati, hkrati pa smo tudi obudile spoznanja o vsestranskosti volne kot super materialu, ki greje/hladi in ne premoči.

Pri previjanju dojenčka smo najbolj pozorne na to, da se ga lotevamo nežno, čuječe in spoštljivo, saj je to najintimnejši dogodek vsakega posameznika. Naj nas vodi misel: *“Če bi previjali mene, kako si želim, da bi to storili?”* Dlani so stik novorojenčka in majhnega dojenčka s svetom in prav je da so nežne, mirne in spoštljive.

Kasneje smo se dotaknile vprašanja o tem, kaj smo ljudje počeli pred iznajdbo plenic? Kako smo se lotili negovanja dojenčka na področju izločanja urina in odvajanja blata? Ta vprašanja so vodila v predstavitev prakse manjpleničarstva s komunikacijo izločanja (KI). Praksa KI s prepoznavo otroku lastnih znakov, staršu omogoča, da prepozna njegovo potrebo po izločanju in odvajanju ter tako celotno poskrbi za njegove potrebe. To vodi do globlje povezave med starši in otrokom, manj joka in olajšanega negovanja.

Za realen uvid v samo prakso smo predstavile 5 prednosti in 5 slabost prakse KI in dejavnike uspešnosti ter neuspešnosti. Po teoriji pa so sledili še konkretni, praktični napotki, kako k vsemu temu sploh pristopit.



Ali je res, da lahko s pestovanjem dojenčka razvadite?

Odgovor je NE in je podkrepljen tudi z najnovejšimi znanstvenimi dognanji.

Kaj pomeni, da dojenčka razvadimo? In ali ga lahko razvadimo s pestovanjem? Kako si lahko pomagamo, če je otrokova želja po pestovanju tako velika, da nam je že naporna?

Odkrivala smo mite in resnice o pestovanju ter rešitve za takrat, ko bi se naš dojenček še vedno pestoval, mamica pa ne zmore več. Mladim staršem se priporoča, da sami pri sebi raziščejo, kdaj so njihovi občutki med pestovanjem prijetni in kdaj je naporno. Tako lažje najdemo ravnovesje in rešitve primerne za celotno družino.

Dojenčki potrebujejo in hrepenijo po naši bližini, saj jim to predstavlja varnost, sprejetost in toplino. Naše roke so njihov stik z zunanjim svetom in prav je, da se naučimo nežne, spoštljive in čuječe nege dojenčka.

Ko novorojenček pokuka na svet, se za mlade starše začne 4. tromesečje nosečnosti, ki je najtežje, saj prinaša veliko prilagajanja in vzpostavljanje nove dinamike odnosov. To je čas spoznavanja občutij in potreb novorojenčka, mame in ostalih družinskih članov. Novorojenčka lahko spoznavamo skozi npr. negovanje, pestovanje in gledanje iz oči v oči. Pri povezovanju nam lahko pomaga tudi knjiga zakoncev Sears - Povezovalno starševstvo, katere bistvo je, da se naučimo razumeti in čutiti otroka ter odzvati se na njegove potrebe.

Ker pa družino ne sestavlja le naš dojenček, je prav, da po določenem času (ko se uskladimo z njegovimi potrebami) čas namenimo tudi partnerstvu in 'pestujemo' tako sebe, partnerja, kot tudi skupno dvojino. Pogovori, pozorno poslušanje in namenjanje iskrene pozornosti drug drugemu so spretnosti, ki jih je potrebno izmojstriti tudi v odnosu s partnerjem, a se močno obrestujejo in gradijo trdne ter ljubeče družinske temelje.

V zadnjem sklopu klepeta smo se dotaknile še novorojenčkovih refleksov, prikaza rokovanja z dojenčkom in uporabo mehke ergonomske nosilke ali traku. Trg je z njimi poplavljen, zato smo pokukale kakšne možnosti so nam na voljo, da osvobodimo svoje roke in hkrati pestujemo naša nežna bitja.



Telesni razvoj otroka

Na področju gibalnega razvoja dojenčkov in malčkov je nastala prava poplava različnih informacij. V prvih mesecih življenja z dojenčkom smo starši pogosto zelo zmedeni pri odločitvah, kako naj postopamo in podpremo našega otroka, saj mu želimo le najboljše.

Tokrat smo se pogovarjale o gibalnem razvoju dojenčka - od rojstva do hoje. V tem obdobju otrok preraste tri faze: novorojenček, dojenček in malček.

Glavni poudarek smo namenile temu, kaj vse naj bi otrok osvojil (držanje glavice, obračanje, trebušna lega, plazenje, sedenje, kobacanje, vstajanje, spuščanje, stoja, hoja in vse vmes), in poudarile, da ima vsak zdrav otrok začrtano lastno pot razvoja, ki strmi proti samostojni hoji. Otroka učimo pesmic in umivanja zob - ne hoje. Ta razvoj je gensko zapisan v vsakem izmed nas.

Pri predavanju smo se oprli na čudovit prispevek nefrofizioterapevta iz ZD Bežigrad, spisan leta 2011, ki je dostopen tukaj: https://www.zd-lj.si/zdlj/images/stories/Normalen_razvoj_otroka.pdf. Avtorici sta zbrali uporabne informacije, kako otroka s čim manj vmešavanja podpreti pri njegovem razvoju.

Podrobneje smo pogledale še razvoj grobe motorike in rok v posameznih obdobjih (0-3m, 3-6m, 6-9m, 9-12m in 12-18m) ter podale ideje, kako in s čim otroka podpreti v posameznem obdobju ter kako prilagoditi okolje.

Za podpiranje pri naravnem gibalnem razvoju torej ne potrebujemo veliko pripomočkov, zato je dobro pred nakupom le-teh 3x premisliti in raje poiskati aktivnost, ki bo dojenčku zanimiva in ga bo zaposlila.

Na koncu smo končali tam kot že mnogokrat prej: pri zaupanju, spoštovanju in podpiranju naravnega razvoja.



Z dojenčkom na pot

Z dojenčkom na pot - kam in kako?

Najprej smo se dotaknile splošnih smernic NIJZ, ki jih je vredno upoštevati, kadar se z dojenčkom odpravimo na pot. Na spletnem naslovu: <https://www.nijz.si/sl/z-dojenckom-na-pot> smo dobile izhodišča, ki smo jih poglobili z osebnimi izkušnjami in triki. Dotaknile smo se cepljenja, dehidracije, dojenja/hranjenja s formulo na poti, previjanje s higieno rok in najpogostejši zapleti na potovanjih (driska, piki in ugrizi insektov, nalezljive bolezni, sončne opekline, okužbe dihal, prometne nesreče in nezgode z vodo).

Dotaknile smo se tudi uradnih zadev, saj kadar zapuščamo matično državo je pomembno, da ima tudi dojenček svoj osebni dokument.

V praktičnem delu pa smo pogledale, kako potovati z letalom, vlakom in avtomobilom.

Osnovno vodilo je, da z bolnim otrokom potovanje odsvetujemo, saj potrebuje mirovanje, podporno okolje in hrano ter ljubeč objem.

Za vse ostale dni, pa so nam na voljo vsa prevozna sredstva, ki nas popeljejo na izlete in pričarajo spomine. Kadar otrok ne sodeluje pri potovanju na zastavljeno destinacijo pa je fino, če se otroškemu tempu prepustimo in skupaj z njim spontano odkrivamo skrite kotičke ob poti.

Z deljenjem izkušenj si lahko pomagamo do mirnejšega potovanja.



Kaj pomeni dojenčkov jok?

Kljub temu, da je splet preplavljen s fotografijami mirnih, smejočih se dojenčkov je dejstvo, da dojenčki jočejo. Eni več, drugi manj. A brez skrbi, vsi jočejo. :)

Kaj pa njihov jok pomeni? Katere so potrebe po katerih kličejo dojenčki in kako jim lahko pomagamo?

Odstirale smo tančice dojenčkovega joka in poklepetale o tehnikah, ki so nam na voljo, da ga uspemo potolažit.

Jok je normalen del zdravega dojenčka. Je univerzalna vokalizacija pri sesalcih, a solze po licih stečejo le ljudem. Iz tega razloga jok definiramo z glasovi stiske. Evolucija je poskrbela, da se na jok odzovemo, saj je to del prilagoditve na potrebo po ohranitvi stika med mamo in dojenčkom tudi po rojstvu. Jokanje in odziv na jok sta povezana tokokroga.

Razlogov, zakaj otrok joče, je ogromno. Tukaj jih je večina: so lačni/žejni; polulani/pokakani oz. jih tišči: jim je hladno/toplo; so utrujeni; ne počutijo se varno oz. so izven ravnotežja; prepogosto jih premikamo ali to počnemo prehitro; imajo preveč vidnih in/ali slišnih dražljajev; občutijo neprijetnosti v svojem čustvenem svetu ali fizičnem telesu; predelujejo svojo izkušnjo nosečnosti in/ali rojstva; imajo alergije.

Pri odzivu na jok se navežemo na empatijo; empatijo do sebe in do otroka. Ko otroški jok vzamemo resno in ga ne poskušamo odvrniti z drugimi distrakcijami, otroku omogočimo, da se počuti slišnega in sčasoma lažje skomunicira svoje potrebe.



Vstop v vrtec

Vstop v vrtec je ena velika prelomnica tako za otroka in mamo, kot za celo družino. Tematika je zelo široka, a nam vseeno pomagajo ključne informacije in usmeritve. Seveda pa to ni garancija za sam potek uvajanja; individualnost otroka, starša, ki uvaja, družine in vzgojitelja se razlikujejo in s tem so tudi izkušnje zelo različne.

Kdaj in zakaj otroka vpisati v vrtec? Kako se s tem korakom spoprijeti in kje se lotiti strahov? To so pomembna vprašanja, ki jih je dobro razčistiti pred samim vstopom otroka v vrtec.

Osvetlili smo tudi razlike med javnimi in zasebnimi vrtci. Vzgojitelji so samo ljudje in nihče ni popoln, zato je glavna kvaliteta, ki jo pri vzgojitelju iščemo - SOČUTJE. Da se bo oseba, kateri smo zaupali varstvo otroka, znala sočutno odzvati na njegove stiske, ker če zmore to, potem tudi radost, prijaznost in ljubeznivost ne bosta problem.

Več časa smo namenile napotkom za predpripravo starša in otroka ter konkretnim nasvetom za sam potek uvajanja v vrtec.

Dotaknile smo se tudi pogostih težav in opozoril na katere smo pozorni doma.

Z znanjem in klepetom je vse lažje, saj se naši problemi in tegobe močno zmanjšajo, ko o njih spregovorimo naglas.



Ločitveni strah pri dojenčku in kako mu pomagati

Ločitveni strah je normalen del obdobja otrokovega razvoja, ki zahteva posebno mero skrbnosti in sočutja, saj lahko le tako otroku ponudimo pristen občutek varnosti in s tem podkrepimo njegovo zdravo navezanost na starša. Prav zdrava navezanost je varovalni dejavnik, ki pripomore k otrokovi sigurnosti, pozitivni samopodobi in je okno v njegov svet zaupanja.

Ločitveni strah se pri dojenčku pojavi okoli 8 meseca in najpogosteje izzveni do 18 meseca; vseeno pa moramo poudariti, da je vsak otrok svet zase. Pri nekomu se pojavi prej, pri drugem traja dlje, pri tretjem strahu sploh ni opaziti... in dokler ne bomo tam, ne bomo vedeli kaj nas čaka.

Tokrat smo poklepetale na deževni petek, tik pred pričetkom jeseni. Preletele smo teorijo ter praktične primere, kako se pri dojenčku in malčku lotiti ločitvenega strahu - torej kako ga podpreti v tej občutljivi razvojni fazi.

Ločitveni strah je normalen del razvoja in je znak otrokove navezanosti na starša (kar je dober znak!).

Pomagamo mu lahko tako, da smo prisotni in ga potolažimo, ga objamemo ter mu tako ponudimo občutek varnosti in s tem krepimo zdravo navezanost. Lahko se igramo tudi skrivalnice, ustvarjamo krajše ločitve znotraj domačega okolja, uvedemo krajša varstva pri dojenčku ljubih osebah, se od njega poslovimo in jih nežno ter sočutno vzpodbujamo k družabnim izkušnjam.

O ločitvenem strahu je napisano ogromno teorije, a na koncu moramo vedeti, da je najpomembneje, da najdemo rešitev, ki deluje v naši družini in je prijazna do vseh udeležениh.

Ko je mama ok, je družina ok in tako lahko ljubezen kroži.



Depresija v nosečnosti in po porodu

Materinstvo se prikazuje kot blaženo stanje. Povsod v nas gledajo oglasi nasmejanih nosečnic in staršev; pa je v resnici tako? Oz. kaj pa ko naši občutki niso takšni kot smo jih pričakovali? Kaj pa, ko se materinstvo ne odlikava v predstavah, ki smo jih gojili? Velikokrat nastopi žalost, zmedenost, jeza, nemoč. Strokovno temu pravimo depresija v nosečnosti in po porodu.

Depresija je tako težka beseda, posebej v nosečnosti in po porodu. S sabo nosi toliko stigme in družbenega nerazumevanja. Pa je res tako redko, da se nosečnica in porodnica ne počutita bleščeče? Ni. Depresija in otožnost v nosečnosti in po porodu je dosti pogostejše stanje kot si lahko predstavljamo. Ni bilo mišljeno, da smo mame same in družbeno izolirane, mišljeno je bilo, da vzgajamo skupaj z drugimi člani družbe, a dandanes se moramo potruditi, da najdemo svojo vas, ki nam bo pomagala.

Na tokratnem starševskem klepetu smo si podelile svoje stiske in izzive, prav tako pa tudi rešitve za nastale situacije.

Malo smo popraskale tudi po teoriji, a pravi čar je resnično dalo deljenje surovih izkušenj, ki jih materinstvo vsekakor prinese s seboj.



Razvoj igre v predšolskem obdobju

Življenje je igra. Medtem, ko odrasli na to dejstvo velikokrat pozabimo, pa otroci ne. Otroci skozi igro opazujejo in spoznavajo svet okoli sebe ter se učijo o življenju. Dolžnost nas staršev je, da jim ob vsem znanju, ki nam je na voljo, omogočimo svobodno raziskovanje in radostno spoznavanje sveta okoli sebe - posebej v prvih letih življenja.

Bazen vprašanj o igračah je neskončen, saj si večina staršev danes želi samostojne igre otrok.

Na tokratnem starševskem klepetu smo se pogovarjale o razvoju igre in o izbiri igrač.

Pri razumevanju igre smo predstavili pristop Emmi Pikler in Marie Montessori, ki sta svoje pristope utemeljile na opazovanju otrok. Glavno sporočilo obeh je, da otroku omogočimo čim več proste in nemotene igre oz. aktivnosti. Prav tako je bolje, da otroku ponudimo manj igrač in z opazovanjem ter nevmešavanjem ohranjamo njegovo koncentracijo in vzpodbujamo samostojnost.

Otroci se najpogosteje zaigrajo z igračami, ki si jih izberejo sami in ne s tistimi, ki jim jih ponudimo odrasli, zato priporočamo, da raje investirate v znanje o različnih pristopih in ne kupujete trendovskih igrač. Otroci si želijo naše iskrene prisotnosti, ki pa je vedno zastoj. Odkrijte otroka v sebi in dopustite kreativnosti prosto pot. Želimo vam obilo radosti :).



Razvoj govora od rojstva do drugega leta starosti

Govor predstavlja večji del komunikacije med ljudmi. Zakaj pa sploh govorimo? Vsi starši opazimo, da se z otrokom lahko sporazumevamo na mnogo drugačnih načinov, kot le z govorom.

Ker so bile med nami tudi nosečnice, smo se dotaknile tudi komunikaciji s še nerojenim otrokom :)

Kasneje pa smo podrobneje poklepetale o komunikaciji, jeziku in govoru ter se dotaknile različnih starostnih obdobj.

Kako otrok posluša, kaj naj bi razumel in kdaj poiščemo pomoč v posameznem obdobju, so bila osnovna vodila deljenja informacij. Obdobja od rojstva do drugega leta smo razdelili na 0-3 mesece, 4-6 mesecev, 7-12 mesecev in 1-2 leti.

Podelili smo tudi 6. nasvetov, kako lahko otroku pri razvoju govora pomagamo sami.



Odzivi udeleženk

»Zelo pozitivno. Pridobila sem veliko koristnih nasvetov. Teme tiste, ki dejansko zanimajo starša.«
mami P.

»Zanimive teme, možnost za vprašanja, zelo mi je bila všeč predavateljica, ki je bila z dušo pri stvari, pogosto je govorila iz osebnih izkušenj, povedala je strokovno mnenje, dodala svojega, pri vsem tem pa nas opogumljala in bodrila.. res, z ljubeznijo! Mi je za zgled!«
mami Barbara

»Predavanja so bila izredno koristna, najbolj mi je bilo všeč, ker Anja ni vsiljevala svojega mnenja, ampak se je na predavanja res dobro pripravila in podajala strokovno utemeljena dejstva. Hkrati je to počela na zelo prijeten način, tako da je bilo res užitek poslušati in sodelovati na predavanjih. Kot novopečena mamica sem tako izvedela veliko uporabnih informacij - nekako si bolj pomirjen glede neke tematike, potem ko toliko izveš. Še posebej sem si zapomnila predavanje o igri in kaj so pravzaprav za otroka igrače. Zelo lepo je bilo tudi to, da smo bile vse vključene v debato, če smo želele, slišale smo mnenja drugih mamic, njihove izkušnje.. in to je neprecenljivo. Hvala še enkrat!«
mami Teja

»V drugi polovici druge nosečnosti in porodniške sem imela priložnost prisostvovati pri petkovih zoomih, ki jih je vodila Anja. Mame na porodniškem dopustu smo velikokrat osamljene, želimo si družbo, pogrešamo zunanji svet. Hkrati pa misel, da bi se odpravile od doma velikokrat ostane nerealizirana. Zoom srečanja so bila točno to kar sem potrebovala za popestritev naporenega tedna doma. Anja se je na teme odlično pripravila. Teme so bile aktualne, zanimive in življenjske. Super mi je bilo, ker je Anja v teme vključila veliko svojih izkušenj, vedno pa je tudi nas povabila k podajanju naših izkušenj, prav tako je z veseljem odgovarjala na naša vprašanja. Vesela bi bila, če bi s srečanji nadaljevale tudi v tem letu, saj so mi res veliko prinesla. Srečna in pomirjena mama, srečen otrok. Anja - hvala za vse!«
mami Irena



Zahvale

Zahvaljujemo se Anji Zagoričnik Jarm za odlično, strokovno in sproščeno vodenje Starševskih klepetov.

Zahvaljujemo se vsem udeleženkam, ki so se nam pridružile, saj so s svojimi izkušnjami in vprašanji pripomogle k prijetnemu in še bolj bogatemu druženju. Vsaka izkušnja mamice lahko olajša in polepša dneve drugim mamicam.

Zahvaljujemo se Ministrstvu za zdravje in Mestni občini Ljubljana za možnost izvajanja programa
Krepitev starševskih kompetenc – Izberi zdravo življenje!