

## „Rodzimy w opolskim” – poznaj projekt i dowiedz się, co zaplanowano na grudzień

Realizowany w naszym województwie projekt unijny „Rodzimy w opolskim” jest doskonałą okazją do wyrównania szans wszystkich mieszkańców województwa opolskiego, do poprawienia ich dostępu do wysokiej jakości usług medycznych, bez względu na miejsce zamieszkania. W szczególności jest dedykowany kobietom w ciąży, matkom i ich dzieciom, które nie ukończyły 2 roku życia. Chodzi także o kreowanie pozytywnych standardów opieki rodziców nad dziećmi i wspomaganie ich rozwoju psychomotorycznego i społecznego.

W ramach projektu „Rodzimy w opolskim” mieszkanki województwa opolskiego i ich dzieci mogą skorzystać z następujących usług:

- udział w spotkaniach edukacyjnych dla ciężarnych, które nie ukończyły 21. tygodnia ciąży,
- przeprowadzenie badań prenatalnych wśród kobiet, które nie ukończyły 35. roku życia,
- ponadstandardowa opieka położnej, ze szczególnym uwzględnieniem ciąż mnogich,
- poradnictwo laktacyjne,
- wsparcie rozwoju dziecka m.in. w zakresie rozwoju psychosomatycznego,
- wsparcie dla rodziców doświadczonych stratą dziecka i oczekujących dziecka z wadą letalną,
- szczepienia przeciw pneumokokom,
- telefon dla życia i dom dla życia, pod którym kobieta otrzyma pomoc i/lub zostanie pokierowana w miejsce, gdzie uzyska wsparcie psychologiczne, materialne, prawne, itp.

Udział w projekcie „Rodzimy w opolskim” jest bezpłatny. Przystąpić do projektu można w dobrowolnym momencie, czyli na każdym etapie ciąży, tuż po porodzie, a nawet zanim dziecko ukończy drugi rok życia.

**Kalendarium spotkań - grudzień 2017:**

**12 grudnia, godz. 17:00** Spotkanie dla ciężarnych do 20 tygodnia ciąży - Szkoła Podstawowa nr 2 w Ozimku, ul. Daniecka 4

Podczas spotkania z położną zostaną omówione m.in. takie tematy, jak: zasady zdrowego odżywiania w ciąży, przebieg ciąży i rozwój płodu, stany emocjonalne w czasie ciąży, prawidłowe przybieranie na wadze, współżycie w czasie ciąży i po porodzie, karmienie piersią, przygotowanie do porodu.

**13 grudnia, godz. 12:00** Wczesna rehabilitacja kobiet po porodzie - Sala katechetyczna przy parafii Św. Wawrzyńca w Strzelcach Opolskich, ul. Kołłątaja 9

Wczesne podjęcie pracy nad ciałem po porodzie jest bardzo istotne, zwłaszcza jeśli chodzi o pełen powrót mamy do formy. W ramach projektu panie po porodzie, zarówno naturalnym, jak i cięciu cesarskim, będą miały możliwość odbycia spotkań w formie grupowej i indywidualnej z fizjoterapeutą.

**13 grudnia, godz. 17:30** Spotkanie dla ciężarnych do 20 tygodnia ciąży - Centrum Zdrowia Otmęt przy ul. Jagiellońskiej 29 w Krapkowicach

Podczas spotkania z położną zostaną omówione m.in. takie tematy, jak: zasady zdrowego odżywiania w ciąży, przebieg ciąży i rozwój płodu. stany emocjonalne w czasie ciąży, prawidłowe przybieranie na wadze, współżycie w

czasie ciąży i po porodzie, karmienie piersią, przygotowanie do porodu.<br /> <br /> <span style="font-weight: bold;">14 grudnia<br /> Spotkanie dla ciężarnych do 20 tygodnia ciąży - Zdrowa Rodzina, ul. Krapkowska 10A w Opolu</span><br /> Podczas spotkania z położną zostaną omówione m.in. takie tematy, jak: zasady zdrowego odżywiania w ciąży, przebieg ciąży i rozwój płodu, stany emocjonalne w czasie ciąży, prawidłowe przybieranie na wadze, współżycie w czasie ciąży i po porodzie, karmienie piersią, przygotowanie do porodu.<br /> <br /> <span style="font-weight: bold;">15 grudnia<br /> Wczesna rehabilitacja kobiet po porodzie - Poradnia Psychologiczna przy ul. Sienkiewicza 20B w Kluczborku</span><br /> Wczesne podjęcie pracy nad ciałem po porodzie jest bardzo istotne, zwłaszcza jeśli chodzi o pełen powrót mamy do formy.<br /> W ramach projektu panie po porodzie, zarówno naturalnym, jak i cięciu cesarskim, będą miały możliwość odbycia spotkań w formie grupowej i indywidualnej z fizjoterapeutą.<br /> <br /> Liczba miejsc na spotkaniach jest ograniczona. Informacje i zapisy na spotkania<br /> pod numerem telefonu: <span style="font-weight: bold;">577 999 037</span>.<br /> <br /> Więcej informacji na temat projektu i towarzyszących mu wydarzeń można znaleźć <a href="http://rodzimywopolskim.pl" target="\_blank" rel="" title="Przejdź na stronę projektu 'Rodzimy w opolskim'">tutaj</a>.<br /> <br /> Dodajmy, że Radio Opole objęło ten projekt patronatem medialnym.