

Uchwała Nr IV-5 /2014
Zarządu Powiatu Wołomińskiego
z dnia 16 stycznia 2014 r.

w sprawie przyjęcia programu pn. „Powiatowa Szkoła Rodzenia”.

Na podstawie art. 4 ust. 1 pkt 2 oraz art. 32 ust. 1 ustawy z dnia 5 czerwca 1998 r. o samorządzie powiatowym (tj. Dz. U. z 2013 r., poz. 595 z późn. zm.) w związku art. 8 pkt 1 oraz art. 48 ustawy z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych (tj. Dz. U. z 2008 r., Nr 186, poz. 1027, z późn. zm.), Zarząd Powiatu Wołomińskiego uchwała, co następuje:

§ 1

Przyjmuje się program zdrowotny pn. „Powiatowa Szkoła Rodzenia”, stanowiący załącznik do niniejszej uchwały.

§ 2

Wykonanie uchwały powierza się Staroście Powiatu Wołomińskiego.

§ 3

Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.



STAROSTA

Piotr Uściński

PROGRAM

POWIATOWA SZKOŁA RODZENIA

PROWADZONA

przez

SZPITAL POWIATOWY W WOŁOMINIE - SZPZOZ

w ramach

PROGRAMU POLITYKI PRORODZINNEJ W
POWIECIE WOŁOMIŃSKIM „TAKrodzina.pl”

WOŁOMIN, STYCZEŃ 2014

ORGANIZACJA I PROWADZENIE SZKOŁY RODZENIA

Szkoła Rodzenia w Szpitalu Powiatowym w Wołominie zorganizowana i prowadzona będzie na zlecenie Powiatu Wołomińskiego w ramach:

- Działania 3. „Wspieranie poradnictwa i szkoleń dla rodzin i chcących założyć rodzinę”
- Celu szczegółowego 1. PROGRAMU POLITYKI PRORODZINNEJ W POWIECIE WOŁOMIŃSKIM „TAKrodzina.pl”.

Adresowana jest do kobiet ciężarnych deklarujących urodzenie dziecka w Szpitalu Powiatowym w Wołominie.

I. Opis problemu

Ciąża kobiety trwa 40 tygodni. Jest to czas kiedy w organizmie matki zachodzi szereg zmian zewnętrznych i wewnętrznych. Aby jak najlepiej zaakceptować przemiany ustrojowe i przygotować się na przyjęcie dziecka niezbędna jest fachowa opieka medyczna i profesjonalne przygotowanie rodziców. Już od poczęcia dziecko powinno czuć, że jest oczekiwane i kochane. Obydwoje rodziców odpowiedzialne jest za zapewnienie dziecku bezpiecznego i optymalnego rozwoju także podczas życia płodowego. Ważną rolę należy przypisać ojcu jako opiekunowi zarówno matki jak i dziecka. Bezценne jest jak najwcześniejsze nawiązanie z maleństwem żywego kontaktu psychicznego. Okazanie mu akceptacji, serdeczności i odpowiedzialności. Kiedy kobieta odczuwa radość do jej krwi wydzielają się związki zwane endorfinami. Ich obecność powoduje, że dziecko jest niejako „kapane” w neurohormonach szczęścia i samo je wytwarza, są one obecne w organizmie dziecka już od 6 tygodnia ciąży. Okazywanie ciepła dziecku przez oboje rodziców poprzez głaskanie brzucha mamy, mówienie o miłości, śpiewanie kołysanek nastraja pogodnie zarówno matkę jak i dziecko. Jest to zarazem przygotowanie do naturalnego porodu z obecnością ojca. Mężczyzna uczuciowo zaangażowany w rozwój ciąży łatwiej podejmie decyzję o obecności przy narodzinach dziecka. Poród jest naturalnym i trudnym zadaniem matki i dziecka dlatego też obecność ojca ma utrwalać więź rodzinną, zapewnić poczucie bezpieczeństwa, okazać odpowiedzialność ojca za obydwój. Mężczyzna staje się świadkiem bolesnego i pięknego aktu narodzin.

Nowoczesna opieka nad ciężarną realizowana w SZKOLE RODZENIA proponuje rozwiązania, które umocnią zdrowie kobiety, przygotowują jej organizm do porodu i położu, wyposażą w wiedzę i umiejętności niezbędne do sprawowania opieki nad dzieckiem, oraz uchronią kobietę przed

powikłaniami i odległymi niekorzystnymi skutkami porodu i porożenia. W SZKOLE RODZENIA ojciec i matka pod okiem fachowej kadry medycznej zostaną wszechstronnie przygotowani do roli rodziców.

Powiat wołomiński liczy ok. 220 000 mieszkańców. Wśród tej liczby znajduje się znaczna część osób w wieku prokreacyjnym. W Szpitalu Powiatowym w Wołominie przyjmuje się rocznie około 1600 porodów w ogromnej większości pacjentek zamieszkujących na terenie Powiatu. Dostęp do bezpłatnej opieki lekarskiej mają zagwarantowany poprzez liczne poradnie dla kobiet działające w strukturach Podstawowej Opieki Zdrowotnej i Poradni Specjalistycznej. Brak jest dostępu do bezpłatnego poradnictwa w zakresie fachowego przygotowania do odbycia porodu i porożenia oraz edukacji na temat pielęgnacji noworodka i niemowlęcia. Bardzo często zdarza się, iż rodzice, którzy nie posiadają wiedzy i umiejętności niezbędnych do odbycia porodu i sprawowania opieki nad noworodkiem stwarzają poważne problemy medyczne i społeczne, których skutkiem jest zagrożenie zdrowia matki i dziecka. Szczególnie bolesny jest fakt, iż wiele par ze względów finansowych rezygnuje z nauki w prywatnych, płatnych Szkołach Rodzenia.

W celu wsparcia rodziców oczekujących dziecka utworzono w szpitalu Powiatowym w Wołominie Szkołę Rodzenia.

II. Cel główny

Przygotowanie ciężarnej i jej partnera do porodu i aktywnego w nim uczestnictwa. Główny akcent kładzie się na poród naturalny, ale kształcenie obejmuje przygotowanie do wielu wariantów porodu, tak aby w sytuacji, gdy okazuje się, iż będzie on przebiegał ze znieczuleniem, nacięciem krocza czy drogą cesarskiego cięcia rodzice rozumieli to co się dzieje i świadomie w tym uczestniczyli.

Cele operacyjne

- przygotowanie emocjonalne rodziców do przyjęcia dziecka
- wskazanie możliwości uczestniczenia partnera w narodzinach dziecka
- zwiększenie udziału partnera w przeżywaniu ciąży i porodu
- poszerzenie wiedzy na temat porodu, co pozwala zmniejszyć lęk przed nieznanym
- teoretyczne i praktyczne przygotowanie rodzącej i partnera do okresu porożenia
- zalety karmienia naturalnego
- nauka praktycznych sposobów przystawiania do piersi, kąpieli i pielęgnacji noworodka
- fizjoterapia w II i III trymestrze ciąży
- nabycie umiejętności w zakresie ćwiczeń gimnastycznych, zwłaszcza relaksacyjnych i oddechowych wykorzystywanych podczas porodu

- nabycie umiejętności w zakresie ćwiczeń gimnastycznych w okresie połogu
- nauka ćwiczeń zapobiegających odległym następstwom porodu
- powrót do sprawności seksualnej
- możliwość kontaktu z innymi parami, które oczekują dziecka – wymiana doświadczeń
- uzyskanie odpowiedzi na pytania, które pojawią się wraz z przebiegiem ciąży

Oczekiwane efekty

- pozbycie się lęków związanych z ciążą i porodem
- posiadanie wiedzy i umiejętności w zakresach objętych programem szkoły rodzenia
- wykorzystanie technik relaksacji, w czasie bólu i innych przykrych dolegliwości
- aktywna, świadoma, współpracująca postawa w czasie porodu
- umiejętność prawidłowej pielęgnacji dziecka
- umiejętność i świadomość karmienia piersią
- szybki powrót organizmu kobiety do pełnej sprawności po porodzie.

Adresaci

Szkoła Rodzenia adresowana jest do kobiet ciężarnych i ich małżonków zamieszkujących na terenie Powiatu Wołomińskiego i deklarujących urodzenie dziecka w Szpitalu Powiatowym w Wołominie.

Planuje się przeprowadzenie szkoleń dla minimum 120 par w 20 cyklach szkoleniowych po 6 par każdy.

Informacje o organizacji Szkoły Rodzenia i możliwościach skorzystania z zajęć będą zamieszczone na:

- stronach internetowych Szpitala i urzędów miejsko-gminnych,
- w lokalnej prasie i radiu
- w placówkach medycznych na terenie Powiatu

III. Organizacja Szkoły Rodzenia

Szkoła rodzenia to profesjonalna forma przygotowująca przyszłych rodziców do bezpiecznego odbycia ciąży, bezpiecznego oraz aktywnego porodu i porodu. Edukuje jak opiekować się noworodkiem, niemowlęciem, przygotowuje do karmienia naturalnego, uczy dialogu z dzieckiem w wewnątrzmacicznej fazie rozwoju oraz diagnozowania u siebie objawów, które wymagają kontaktu z profesjonalistami.

Przygotowanie w szkole rodzenia jest procesem, który wymaga czasu, ponieważ wymaga nie tylko przyjmowania wiedzy ale również adoptowania jej do własnych emocji. Jest też szukaniem własnych sposobów radzenia sobie z tym co niesie ze sobą ciąża, poród i poróg.

Kurs w szkole rodzenia rozpoczyna się od 21-22 tygodnia ciąży kończy się w 35-36 tygodniu ciąży, obejmuje 10 spotkań 2 godzinnych. Szkoła rodzenia prowadzona jest w systemie zamkniętym – wszyscy uczestnicy zaczynają i kończą zajęcia w tym samym czasie.

Zajęcia w szkole rodzenia prowadzone są przez profesjonalistów:

- Zajęcia teoretyczne prowadzone są przez położne
- Zajęcia gimnastyczne prowadzone są przez magistra fizjoterapii

Lokal w którym prowadzone są zajęcia szkoły rodzenia znajduje się Zakładzie rehabilitacji. Jest to sala 30m² z dostępem do łazienki.

Pomieszczenia WC wyposażone jest w mydło i papierowy ręcznik do rąk.

Szatnia dostępna jest na terenie szpitala.

Wszystkie pomieszczenia spełniają wymogi bezpieczeństwa i sanitarne potwierdzone pozytywną opinią Sanepidu.

W pomieszczeniu do zajęć znajdują się:

1. worki sako (po 2 na każdą parę)
2. szafka zamykana na klucz do przechowywania dokumentacji i materiałów dydaktycznych
3. 2 stoliki do przewijania i pielęgnacji noworodka
4. lalka- noworodek 1 na parę
5. ubrania, pieluchy, różki, wanienska, kosmetyki do pielęgnacji dziecka
6. laptop i rzutnik, ekran
7. materace (1 na parę)
8. piłki – 2 sztuki
9. poduszki
10. wałki

11. aparat do pomiaru ciśnienia krwi

12. telefon

Organizacja zajęć

1. kurs trwa 10 tygodni
2. zajęcia odbywają się 1 raz w tygodniu po 2 godziny
3. ogólna liczba zajęć 20 godzin w tym: 14 godzin teoretycznych w tym ćwiczenie umiejętności, 6 godzin zajęć fizycznych
4. grupy na zajęciach teoretycznych są nie większe niż 6 par
5. każda para uczestników otrzymuje harmonogram zajęć

Uczestnicy:

Do szkoły rodzenia zgłaszają się kobiety między 21-26 tygodniem ciąży;

- o przebiegu fizjologicznym,
 - z problemami zdrowotnymi w okresie ciąży
- Ciężarnej towarzyszy osoba zgodnie z jej wyborem.

Zasady kwalifikowania uczestników

Osoby zainteresowane udziałem w zajęciach szkoły rodzenia

- zapisują się do szkoły rodzenia pod nr. telefonu 22 7633137 codziennie w godzinach 10-14
- na pierwszym spotkaniu ciężarna wypełnia pisemne zgłoszenie uczestnictwa w zajęciach – załącznik 1
- dostarczają decyzję osoby prowadzącej ciążę dotyczącą wykonywania przez kobietę ciężarną ćwiczeń gimnastycznych – pełnego zestawu lub wybranych ćwiczeń (z określeniem których). Decyzja powinna być wydana nie wcześniej niż na 10 dni przed rozpoczęciem zajęć- dostarczona najpóźniej na pierwsze zajęcia ćwiczeń fizycznych. Załącznik 4
- przedstawiają na pierwszych zajęciach kartę przebiegu ciąży i ostatni wynik USG.

Dokumentacja:

1. Pisemne zgłoszenie uczestnictwa w zajęciach Szkoły Rodzenia - załącznik 1
2. Dziennik zajęć Szkoły Rodzenia - załącznik 2
3. Informacja od osoby prowadzącej ciążę - załącznik 4
4. Ankieta ewaluacyjna - załącznik 3
5. Certyfikat ukończenia kursu

IV. Koszty

Całkowity koszt Szkoły Rodzenia na rok 2014 to kwota 50 000 złotych, na którą składają się koszty inwestycji i realizacji.

Inwestycje – koszt 10 000 zł.

1. dostosowanie pomieszczeń: odnowienie powierzchni ścian sali ćwiczeń i sali wykładowej
2. wyposażenie pomieszczeń:
 - worki SAKO – 12 sztuk
 - piłki THERA BAND – 6 sztuk
 - guma THERA BAND- 6 sztuk
 - materace – 6 sztuk
 - lalki - 6 sztuk
 - przewijaki – 2 sztuki
 - wanienska – 2 sztuki
 - fantom miednicy - 1 sztuka
 - ekran i rzutnik po 1 sztuce
 - zestaw ubranek niemowlęcych

Realizacja programu edukacyjnego – koszt 40 000

Planowana liczba cykli - 20

Planowana liczba par w jednym cyklu - 6

Jeden cykl edukacyjny– 20 godzin zajęć w szkole rodzenia – koszt 2000 zł.

Składa się na to w szczególności:

- opłata dla wykładowcy (lekarz położnik/ położna/rehabilitant) - średnio 75zł/h,
- koszt druku materiałów edukacyjnych,
- wykorzystanie materiałów jednorazowych w postaci pieluch, kosmetyków pielęgnacyjnych dla noworodków i środków dezynfekcyjnych,
- utrzymanie, konserwacja i sprzątanie pomieszczeń,
- obsługa administracyjna

V. Miejsce i czas realizacji

Zajęcia z zakresu Szkoły Rodzenia odbywać się będą na zlecenie Starostwa na terenie Szpitala Powiatowego w Wołominie w sali konferencyjnej i w sali ćwiczeń Zakładu Rehabilitacji od stycznia do grudnia 2014 roku z możliwością przedłużenia na następne lata w miarę posiadanych w budżecie Powiatu środków finansowych.

VI. Realizatorzy

Dyplomowana kadra medyczna (położnik, położna, pielęgniarka noworodkowa, mgr fizjoterapii) posiadający dodatkowe kwalifikacje w zakresie czynnego uczestnictwa w porodzie aktywnym, laktacji i komunikacji.

VII. Monitorowanie i ewaluacja

Za przygotowanie i przebieg realizacji zajęć z zakresu Szkoły Rodzenia odpowiedzialny jest specjalista ds. promocji zdrowia podlegający z-cy dyrektora ds. pielęgniarstwa.

Do jego obowiązków należy:

- rozpowszechnienie informacji o programie
- prowadzenie zapisów i koordynacja zajęć
- nadzór nad przebiegiem zajęć zgodny z założeniami
- ocena jakości zajęć
- nadzór nad dokumentacją
- miesięczna i roczna sprawozdawczość rzeczowo-finansowa

Nadzór nad realizacją Programu Szkoły Rodzenia sprawował będzie Wydział Ochrony Zdrowia i Polityki Społecznej Starostwa Powiatowego w Wołominie.

Program i ocena jego realizacji będzie podlegał ewaluacji na przestrzeni kolejnych lat.

Bieżący monitoring pozwoli zdiagnozować problemy pojawiające się w toku realizacji programu oraz podejmować działania eliminujące występujące przeszkody i bariery.

Program ma charakter otwarty i będzie systematycznie aktualizowany w miarę pojawiających się potrzeb.

Ramowy Program zajęć szkoły rodzenia

Cel:

Wszechstronne przygotowanie kobiety ciężarnej i osoby towarzyszącej do bezpiecznego odbycia ciąży, bezpiecznego i aktywnego porodu z wykorzystaniem naturalnych metod łagodzenia bólu porodowego oraz położu, karmienia naturalnego i opieki nad noworodkiem.

Plan kształcenia w jednym cyklu (kursie)

Lp.	Bloki tematyczne	Liczba godzin
I	Ciąża	2
II	Poród	4
III	Położ	2
IV	Karmienie naturalne	2
V	Noworodek	2
VI	Poznanie topografii Oddziału Położnictwa i Sali porodowej	2
	Ćwiczenia gimnastyczne	6
Łączna liczba godzin		20

BLOK I – CIAŻA

Spotkanie I

Cel:

Przygotowanie rodziców do zachowania zdrowia w ciąży, prawidłowego odżywiania, nawiązania dialogu z nienarodzonym dzieckiem.

Treść nauczania

1. Zdrowie w ciąży
 - zmiany w wyglądzie samopoczuciu i upodobaniach kobiet w ciąży
 - aktywność fizyczna, sen i wypoczynek
 - używki i nałogi
 - aktywność zawodowa
2. Odżywianie
 - przyrost masy ciała
 - wpływ odżywiania kobiety w ciąży na zdrowie jej dziecka
 - jakość i dobór spożywanych produktów żywnościowych
3. Dolegliwości ciążowe- jak sobie z nimi radzić
 - zgaga, wzdęcia, zaparcia

- żylaki, obrzęki, rozstępy
 - bezsenność, bóle głowy, bóle kręgosłupa, skurcze mięśni
 - zapalenie dróg moczowych
 - zasady postępowania w sytuacji pojawienia się dolegliwości
4. Opieka prenatalna, narodziny zdrowego dziecka
- diagnostyka w opiece przed koncepcyjnej
 - czynniki mające wpływ na zdrowie kobiety ciężarnej i jej dziecka
 - świadczenia medyczne wykonywane przez położną, lekarza
 - badania diagnostyczne i konsultacje medyczne
5. Prawa pacjenta .

Spotkanie II

Ćwiczenia w ciąży.

Cel:

Umacnianie zdrowia kobiety ciężarnej poprzez preferowanie aktywności fizycznej. Przygotowanie do porodu poprzez zwiększenie wydolności fizycznej kobiety ciężarnej.

Ćwicząc kobieta pogłębia kontakt ze swoim ciałem, uczy się dostosowywać oddech do wysiłku .

Dzięki ćwiczeniom będzie miała więcej energii, poprawi krążenie krwi i trawienie, wzmocni mięśnie okolic miednicy, narządów rodnych, nauczy się relaksować i rozluźniać ciało, poprawi kondycję swojego kręgosłupa, nauczy się głęboko i spokojnie oddychać, co przyda się podczas porodu.

Treść nauczania

1. uświadomienie potrzeby i celowości regularnych ćwiczeń fizycznych
2. nauka oddychania torem przeponowym
3. nauka ćwiczeń wzmacniających kończyny górne i dolne
4. nauka ćwiczeń wzmacniających tułów
5. nauka ćwiczeń rozluźniających
6. nauka ćwiczeń wzmacniających mięśnie miednicy mniejszej i większej oraz dolnych partii ciała celem przygotowania do trudnych zadań okresu okołoporodowego i porodowego
7. uświadomienie o zmianie środka ciężkości i o prawidłowej pozycji podczas stania, siedzenia.
8. nauka ćwiczeń oddechowych

BLOK II – PORÓD

Spotkanie III

Temat: **Pierwszy okres porodu**

Cel:

Przygotowanie rodziców do świadomego i aktywnego przeżycia pierwszego okresu porodu.

- zmniejszenie lęku przed porodem siłami natury
- nauczenie samokontroli nad własnym ciałem
- przygotowanie partnera do aktywnego uczestniczenia w porodzie
- zmniejszenie ilości porodów zabiegowych oraz stosowania leków

Treść nauczania

1. Kiedy do szpitala
2. Definicja pierwszego okresu porodu.
3. Omówienie akcji porodowej i rodzaju skurczy (podział na fazy)
4. Idea porodu aktywnego
5. Rola partnera w porodzie
6. Mechanizm hormonalny porodu
7. Łagodzenie napięcia i bólu w pierwszym okresie porodu

Niefarmakologiczne:

- pozycje wertykalne
- masaż
- świadome oddychanie - koncentracja uwagi na oddechu
- immersja wodna
- wydawanie dźwięków
- aromaterapia

Farmakologiczne:

- dolargan
 - znieczulenie wziewne
 - ZZO
8. Przygotowanie do wielu wariantów porodu- indukcja porodu, cięcie cesarskie, VE (aby w sytuacji, gdy okaże się ona konieczna świadomie w nim uczestniczyli).

Spotkanie IV

Temat: **Drugi okres porodu**

Cel :

Zapoznanie z fizjologicznym przebiegiem II okresu porodu ze wskazaniem na aktywność rodzącej , pozycje porodowe , udział osoby towarzyszącej oraz pierwszy kontakt z dzieckiem .

Treść nauczania

1. Kiedy mówimy o II okresie porodu – definicja , fizjologia .
2. Jak czytać sygnały płynące z naszego ciała
 - w biernej fazie tego okresu np. spowolnienie skurczy , senność
 - w fazie czynnej : spontaniczne parcie , wydawanie odgłosów , przyjmowanie dogodnej pozycji
3. Pozycje wertykalne sprzyjające ochronie tkanek pochwy i krocza oraz ułatwiające poród .
4. Zadania osoby towarzyszącej .
5. Pierwszy kontakt z dzieckiem „skóra do skóry”. Zalety dla dziecka i mamy .
6. Gdy potrzebne są interwencje : parcie „na komendę”, nacięcie krocza , poród zabiegowy , cięcie cesarskie .
7. Ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne .

Spotkanie V

Temat: **Ćwiczenia wykorzystywane w porodzie.**

Cel:

- nauka kontrolowanego oddechu i napięcia mięśni, nauka ćwiczeń oddechowych
- nauka ćwiczeń rozluźniających
- nauka masażu: karku, odc. krzyżowo- lędźwiowego

BLOK III – POŁÓG

Spotkanie VI

Cel :

Teoretyczne i praktyczne przygotowanie kobiety i jej partnera do okresu połogu.

Treść nauczania

1. Połóg wiedza teoretyczna.
2. Fizyczna strona połogu.
3. Podział okresu połogu.
4. Omówienie poszczególnych zmian zachodzących w narządach kobiety w czasie połogu – postępowanie:
 - Macica
 - Krocze

- Pęcherz moczowy
 - Piersi
 - Zmiany wyglądu ciała
 - Hormony, nastroje, niepokoje.
5. Zagrożenia w położu omówienie objawów:
- Krwotok
 - Zakrzep tętnicy płucnej
 - Zakrzepy żył kończyn dolnych
 - Zaburzenia w oddawaniu moczu, stolca
 - Stan zapalny błony śluzowej macicy
 - Krwiak
 - Stan zapalny
 - Rany krocza
 - Rany po cięciu cesarskim
6. Położ po cięciu cesarskim
- Cewnik Foley'a, unieruchomienie, znieczulenie
 - dieta po cięciu cesarskim
 - pielęgnacja rany po cięciu cesarskim
 - sposób poruszania się
 - zespół po punkcyjny
7. Plan porodu- wspólne decyzje: omówienie planu porodu.
8. Zasady funkcjonowania oddziału położniczego
9. Możliwość uzyskania pomocy i wsparcia w przypadku narodzin chorego dziecka:
- poradnie działające w okolicy
 - strony internetowe

Spotkanie VII

Temat: Ćwiczenia w czasie położu. Ćwiczenia zapobiegające zwyrodnieniom kręgosłupa, obrzękom, nietrzymaniu moczu i przyspieszające powrót do sprawności seksualnej.

Cel:

- przyspieszenie powrotu do pełnej sprawności fizycznej
- nauka automasażu przy występujących obrzękach kończyn dolnych
- zmniejszenie dolegliwości bólowych kręgosłupa
- nauka ćwiczeń i pozycji ułożeniowych przy bólach kręgosłupa i stawów kończyn dolnych
- masaż niemowlęcia np. Shantala
- uświadomienie konieczności zadbania o układ moczowo-płciowy
- nauka ćwiczeń mięśni Kegla
- nauka ćwiczeń oporowych mięśni miednicy

BLOK VI – NOWORODEK

Spotkanie VIII

Cel

Przygotowanie rodziców do opieki i pielęgnacji noworodka, do rozpoznawania i reagowania na niepokojące objawy u dziecka do zapewnienia mu odpowiednich warunków do rozwoju i zdrowia, ze szczególnym uwzględnieniem bezpieczeństwa.

Treść nauczania

1. Przygotowanie mieszkania i wyprawka dla noworodka
 - warunki higieniczne pokoju w którym będzie przebywało dziecko
 - ubranka i przybory do pielęgnacji
 - wanienka, łóżeczko, wózek, fotelik samochodowy

2. Pierwsze dni dziecka
 - pierwsze badanie lekarskie
 - odruchy noworodkowe
 - stany fizjologiczne u noworodka
 - badania przesiewowe,
 - szczepienia ochronne,

3. Pielęgnacja noworodka
 - wygląd noworodka po urodzeniu
 - codzienna pielęgnacja
 - zmysły noworodka
 - płacz jako forma komunikacji dziecka z rodzicami
 - zabawki,

4. Problemy
 - sucha skóra, rumień, potówki,
 - ulewanie, odbijanie czkawka,
 - werandowanie, spacerzy
 - kolka jelitowa
 - układanie dziecka po karmieniu, na brzuszku, do snu
 - warunki termiczne odpowiednie dla noworodka
 - odczyny poszczepienne

5. Kąpiel noworodka – pokaz i ćwiczenie umiejętności

6. Organizacja opieki poszpitalnej

BLOK V – KARMNIENIE PIERSIĄ

Spotkanie IX

Cel

Przygotowanie kobiety do karmienia piersią. Zwiększenie liczby kobiet karmiących piersią.

Treść nauczania

1. Anatomia piersi i hormony wpływające na produkcję pokarmu
2. Korzyści z karmienia piersią
3. Skład i zmienność pokarmu kobiecego w kontekście zapotrzebowania dziecka
4. Zasady prawidłowego przystawiania dziecka do piersi
5. Pozycje do karmienia
6. Karmienie piersią w pierwszych dniach po porodzie:
 - wskaźniki skutecznego karmienia piersią
 - poranione brodawki
 - nawał pokarmu
 - zapalenie piersi
 - gdzie szukać pomocy

BLOK VI– ZAPOZNANIE ZE SZPITALEM

Spotkanie X

Cel

Zapoznanie grupy z topografią Oddziału Ginekologiczno-Położniczego. Przypomnienie i utrwalenie wiadomości dotyczących porodu.

Treść nauczania

1. Izba przyjęć

- a) omówienie dokumentacji:
 - wywiad położniczy
 - wywiad ginekologiczny
 - wywiad rodzinny

b) badana:

- badanie ginekologiczne
- pomiar miednicy
- stan ogólny
- KTG

2. Sala porodowa

- a) przekazanie informacji na temat standardowego postępowania przy przyjęciu pacjentki w oddział (zapis KTG, założenie wenflonu)

- b) zapoznanie ze sprzętem sali porodowej (worki sako, materace, piłki)
- c) omówienie metod łagodzenia bólu (farmakologiczne i nefarmakologiczne)
- d) przekazanie informacji o tym co należy zabrać ze sobą do szpitala
- e) kącik noworodka
 - * postępowanie z noworodkiem po urodzeniu:
 - * ocena w skali Apgar
 - * ważenie i mierzenie
 - * zaopatrzenie kikutu pępowiny
 - * zgoda na szczepienia
- f) sale ponadstandardowe:
 - omówienie wpływu imersji wodnej na przebieg porodu

3. Oddział położniczy

- a) podział na sale zwykłe, ponadstandardowe i sale pooperacyjne
- b) poinformowanie kursantów o tym gdzie znajduje się dyżurka położnych, łazienka, kuchenka
- c) przekazanie zasad obowiązujących podczas odwiedzin w tym oddziale
- d) zapoznanie z rytmem pracy w oddziale

4. Zakończenie zajęć.

Podsumowanie zajęć. Przeprowadzenie ankiety ewaluacyjnej, oraz ankiety w której rodzice oceniają jakość prowadzonych zajęć. Rozdanie certyfikatów.

.....
Imię i nazwisko kobiety ciężarnej

.....
Imię osoby towarzyszącej

.....
PESEL kobiety ciężarnej

.....
Adres zamieszkania

.....
Telefon

.....
Termin porodu

Zgłoszenie uczestnictwa w szkole rodzenia

Zgłaszam uczestnictwo w przyszpitalnej szkole rodzenia w Wołominie, które rozpoczynają się w dniu

Zostałam zapoznana z harmonogramem i programem zajęć.

Do zgłoszenia dołączam:

1. Zaświadczenie od osoby prowadzącej ciążę
2. Kartę przebiegu ciąży i USG do wglądu.

.....
Podpis uczestniczki

**Dziennik zajęć szkoły rodzenia
Szpital Powiatowy w Wołominie
ul. Gdyńska 1/3**

Informacja adresowana do osoby prowadzącej ciążę

Szkoła Rodzenia w Szpitalu Powiatowym w Wołominie ul. Gdyńska 1/3 przygotowuje kobiety ciężarne wraz z osobami towarzyszącymi do odbycia porodu, położu i opieki nad noworodkiem/niemowlęciem.

Program obejmuje zajęcia teoretyczne oraz ćwiczenia gimnastyczne:

- ćwiczenia oddechowe
- ćwiczenia ogólnoustrojowe (wzmacniające i rozluźniające)
- ćwiczenia Kegla
- ćwiczenia oporowe mięśni miednicy
- ćwiczenia zmniejszające dolegliwości bólowe kręgosłupa
- automasaż przy obrzękach kończyn dolnych

Prosimy o wydanie zaświadczenia lekarskiego stwierdzającego brak przeciwwskazań do uczestnictwa w wyżej wymienionych ćwiczeniach. W innym przypadku, wskazanie której grupy ćwiczeń dotyczą ograniczenia.

.....
Podpis osoby upoważnionej

Ankieta

Szanowna/ni Pani/ Państwo chcemy poznać opinię na temat zajęć, funkcjonowania i organizacji Szkoły Rodzenia do której uczęszczaliście, prosimy o zaznaczenie lub uzupełnienie właściwej odpowiedzi w ankiecie.

Skala od 1-5 (1-ocena najniższa, 5- ocena najwyższa).

Ankieta jest anonimowa, dane zostaną wykorzystane do doskonalenia programu.

1. Poziom prezentowanej wiedzy i umiejętności
1 2 3 4 5

2. Przydatność nabytej wiedzy i umiejętności do odbycia ciąży położu i opieki nad noworodkiem
1 2 3 4 5

3. Prowadzenie zajęć teoretycznych
1 2 3 4 5

4. Prowadzenie zajęć gimnastycznych
1 2 3 4 5

5. Zgodność terminów prowadzonych zajęć z harmonogramem
1 2 3 4 5

6. Czy polecilibyście Państwo Szkołę Rodzenia innym osobom
a) tak
b) nie

7. Skąd Pani/ Państwo posiadają informację o funkcjonowaniu Szkoły Rodzenia
a) z materiałów reklamowych
b) prasy
c) strony internetowej Szpitala
d) od znajomych
e) inne

8. Co według Pani/ Państwa należałoby zmienić, dodać
.....
.....
.....
.....

Dziękujemy