

# **ORGANIZACJA I PROWADZENIE SZKOŁY DLA RODZICÓW**

AGNIESZKA KAMIŃSKA-NOWAK

- Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia danego modułu

### **Literatura podstawowa:**

1. Bień A. (red.): Opieka nad kobietą ciężarną. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2009
2. Bręborowicz G.H. (red. nauk.): Położnictwo i ginekologia, t. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2010
3. Bręborowicz G.H. (red.): Ciąża wysokiego ryzyka. Ośrodek wydawnictw naukowych, Poznań 2010
4. Dmoch-Gajzlerska A., Drews K., Leszczyńska-Gorzela B.: Kardiologografia kliniczna. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2010
5. Dmoch-Gajzlerska E. (red.): Ultrasonografia dla położnych. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2014

### **Literatura uzupełniająca**

1. Fijałkowski W.: Poród naturalny po przygotowaniu w szkole rodzenia. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2002
2. Makara-Studzińska M., Iwanowicz-Palus G. (red.): Psychologia w położnictwie i ginekologii. Biblioteka położnej. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2009
3. Wielgość M.: Diagnostyka prenatalna z elementami perinatologii. Wyd. Via Medica, Gdańsk 2009
4. Bręborowicz H., Sikora J., Markwitz W.: Kardiologografia. OWM, Poznań, 2009
5. Chołuj I.: Urodzić razem i naturalnie. Źródła Życia, Mszczonów 2008
6. Iwanowicz-Palus G. (red.): Alternatywne metody opieki okołoporodowej. Biblioteka Położnej. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2012

# Rodzaje szkół rodzenia

**Szkoły rodzenia szpitalne**

**Szkoły rodzenia prywatne**

**Szkoły rodzenia refundowane przez samorządy**

**Edukacja grupowa prowadzona przez Położne POZ na zasadzie szkoły rodzenia**

# Kanały komunikacyjne

Komunikat  
Kod -symbole  
treści edukacyjne  
Kanał środki  
medialne

Nadawca-  
położna-  
pedagog  
zaufanie  
wiarygodność  
autorytet



Odbiorca –  
ciążarna,  
partner

# Szkoła Rodzenia w szpitalu

- W większości szpitali znajdziemy szkołę rodzenia. Mogą być zwykłe zewnętrzne firmy, które są podnajmowane przez placówki medyczne lub częściej prowadzące to położne z oddziału położniczego.
- Nie należy łączyć ich z Narodowym Funduszem Zdrowia i ubezpieczeniem społecznym.
- Zwykle ciężarna nie płaci za przygotowanie do procesu rodzenia, ale nie oznacza to, że w ogóle są to zajęcia darmowe.
- Koszt prowadzenia specjalistycznych zajęć w szpitalnej szkole rodzenia może pokrywać samorząd terytorialny, na którego terenie działa szpital.

# Prywatna Szkoła Rodzenia

- Istnieją też szkoły rodzenia działające wyłącznie poza szpitalami położniczymi. W takiej sytuacji trzeba zapewnić sobie wszystko: reklamę, właściwą bazę, doskonały personel.

## Formalności

- Formalnie szkołę rodzenia zakładamy jako działalność gospodarczą. W pierwszej kolejności za pomocą Internetu rejestrujesz swoją działalność gospodarczą w Centralnej Ewidencji i Informacji o Działalności Gospodarczej. Tym samym zgłaszasz działalność do urzędu statystycznego, który nadaje numer REGON i do urzędu skarbowego, gdzie otrzymujesz NIP.
- Jako przedsiębiorca musisz wybrać jedną z czterech form opodatkowania: rozliczenie na zasadach ogólnych, podatek liniowy, karta podatkowa, ryczałt ewidencjonowany.
- Wniosek o wpis do ewidencji działalności gospodarczej można złożyć również bezpośrednio w urzędzie gminy zgodnym z miejscem zamieszkania przedsiębiorcy.
- Następnie trzeba załatwić formalności związane z ubezpieczeniem społecznym i zdrowotnym swoich pracowników w ZUS (masz na to 7 dni od daty rozpoczęcia działalności podanej we wniosku CEIDG).
- Jako prężnie działający przedsiębiorca powinieneś założyć firmowe konto w banku oraz wyrobić pieczętkę.
- Jeśli planujesz zatrudnić pracowników na etat, nie zapomnij o swojej działalności poinformować Państwową Inspekcję Pracy.

## Ważna lokalizacja i wnętrze

- W przypadku szkoły rodzenia bardzo ważny jest lokal umiejscowiony w pobliżu przystanków komunikacji miejskiej.
- Dobrze, gdy w pobliżu jest bezpłatny parking.
- Profesjonalna szkoła rodzenia powinna mieć minimum dwie przestrzenie i jasne sale:
  - jedną przeznaczoną na ćwiczenia fizyczne,
  - a drugą na zajęcia teoretyczne.

Idealnym rozwiązaniem jest jeszcze dodatkowa szatnia, biuro i gabinet na spotkania indywidualne (np. z położną czy psychologiem).

Zanim zdecydujesz się na wynajem czy kupno konkretnego lokalu, dokładnie sprawdź, czy jest tam dobra cyrkulacja powietrza i czy okna są sprawne. Jest to bardzo ważne, szczególnie w sali do ćwiczeń.

- Jak urządzić takie wnętrza?
- Przede wszystkim postaw na przyjemne dla zmysłów pastele. Ściany i meble powinny być jasne (np. jasnożółte, kremowe, miętowe, błękitne). W tym wypadku raczej zrezygnuj z intensywnych irytujących barw. Ważne, by ciężarne i osoby im towarzyszące czuły się w szkole bezpiecznie i po prostu dobrze.

# Specjalistyczne wyposażenie

- Szkołę rodzenia trzeba specjalistycznie wyposażyć. Na zakupy koniecznie wybierz się z położną, która wybierze najlepszy sprzęt i pomoce dydaktyczne.
- W sali do ćwiczeń powinny się znajdować: piłki, maty, worki do siedzenia, drobny sprzęt fitness.
- Sala do zajęć teoretycznych musi mieć rzutnik, laptop i oczywiście gadzety służące do nauki pielęgnacji niemowlęcia.
- Dobrze jest zaopatrzyć się nie tylko w wanienkę, pieluchy i lalki bobasy.
- W szkole rodzenia warto mieć także profesjonalny fantom ciężarnej kobiety (dysponują nimi uczelnie medyczne). Dzięki takim specjalistycznym przedmiotom położne będą mogły doskonale przygotować przyszłych rodziców do porodu i opieki nad noworodkiem

## Doskonała kadra

- W szkole rodzenia najważniejsza jest wyspecjalizowana kadra. Bez profesjonalnego przyjaznego personelu, sukcesu raczej nie uda się osiągnąć.. To bardzo ważne szczególnie na starcie, kiedy trzeba zrobić bardzo dobre wrażenie na pacjentkach.
- W szkole rodzenia podstawą zespołu jest położna. Jeśli planujesz prowadzenie kilku grup, a sama położną nie jesteś, będziesz potrzebować przynajmniej dwóch specjalistek od opieki nad ciężarną i przyjmowania porodów.
- Dodatkowo warto zatrudnić też specjalistę fitness, który pomoże ciężarnym zadbać o mięśnie i sprawność fizyczną. Możesz zatrudnić również psychologa, który pomoże pacjentkom psychicznie przygotować się do porodu i wczesnej opieki nad maluszkiem.
- Nie zapominaj o sprawach administracyjnych. W przypadku większej szkoły warto do zespołu włączyć obsługę biura i księgową.

# Program

- Szkoła rodzenia powinna działać według konkretnego programu zajęć.
- Przeważnie taki podstawowy kurs składa się maksymalnie z 10 godzinnych lub półtoragodzinnych spotkań.
- W tym czasie trzeba zawrzeć zajęcia praktyczne i teoretyczne.
- Oczywiście program musi opracować specjalista - najlepiej położna w konsultacji z ginekologiem położnikiem.
- Warto wzbogacić ofertę o kursy dodatkowe, np.: joga dla ciężarnych, masaż, relaksacja.
- Jeśli masz taką możliwość, możesz w swojej ofercie zawrzeć zajęcia na basenie.
- Oczywiście postaw też na zajęcia indywidualne z pacjentką.
- Jeśli zatrudnisz fachową kadrę, warto rozważyć przygotowanie i uczestniczenie w porodach domowych

# Promocja to podstawa

- Strona internetowa szkoły musi być dokładna w treści i przyjazna graficznie. Koniecznie przedstaw tam swój personel. Specjaliści powinni pochwalić się swoim dorobkiem i wykształceniem (dodatkowe kursy, szkolenia, studia podyplomowe, praktyka w renomowanych szpitalach). Nie zapomnij zamieścić oferty, cennika i kontaktu do szkoły. Pamiętaj, by klientki mogły kontaktować się z tobą e-mailowo i telefonicznie.
- Na początku nie żałuj też na reklamę w mediach (np. lokalne radio, prasa, Internet).
- Intensywnie promuj swoją szkołę w serwisach społecznościowych i na branżowych oraz tematycznych portalach.
- Udzielaj się też w swojej społeczności lokalnej. Uczestnicz w spotkaniach ciężarnych, odwiedzaj szpitale, poradnie ginekologiczne, salony kosmetyczne, a nawet fryzjerów czy kawiarnie dedykowane młodym mamom.
- Współpraca z powiatową stacją sanepid
- Spróbuj podjąć współpracę z przedstawicielami tych miejsc. Ustal zasady możliwości prezentowania tam swojej oferty (np. w postaci atrakcyjnych ulotek). Jak już zaistniejesz w branży, to sukces i promocja pozostaną w rękach personelu.
- W tym przypadku niezwykle skuteczna jest tzw. poczta pantoflowa. Ważne, by przyszłe mamy miały pozytywną opinię o twojej szkole i po prostu polecały ją swoim koleżankom.

- **KOSZTY** Inwestycyjne:

- półroczny czynsz za lokal ok. 12 tys. zł
- wyposażenie (pomocze dydaktyczne, sprzęt do ćwiczeń, laptop itp.) ok. 6 tys. zł
- reklama 12 tys. Zł
- materiały dla uczestników-ksero-druk- miesięcznie ok. 200 zł

**Razem: 30 tys. Zł miesięczne:** lub

- czynsz za lokal ok. 2 tys. zł
- pensja dla trzech pracowników: ok. 11 tys. zł
- reklama 2 tys. zł

Razem: 15 tys. zł

**DOCHÓD**

- Przychody miesięczne
- (3 długie i 3 krótkie kursy grupowe w wersji podstawowej, 3 długie kursy indywidualne i 20 konsultacji) ok. 24 tys. Zł

😊???????

# Szkoły refundowane przez samorządy terytorialne

- Ściśle ustalone warunki i regulaminy i standardy
- Na przykładzie dolnośląskich szkół rodzenia-  
Urząd Wojewódzki
- Obecnie przygotowwany podobny program certyfikowanych szkół rodzenia

# Standard Szkoły Rodzenia

TEMAT :

Edukacja przedporodowa jako wszechstronne przygotowanie kobiet ciężarnych / par do odbycia ciąży, porodu, połogu i opieki nad noworodkiem/niemowlęciem.

- OŚWIADCZENIE STANDARDOWE:

Profesjonalne przygotowanie rodziców do świadomego rodzicielstwa, do bezpiecznego odbycia ciąży, bezpiecznego i aktywnego porodu, połogu, do opieki nad noworodkiem/niemowlęciem przyczyni się do zachowania zdrowia matek, zdrowia dzieci , oraz ograniczy umieralność okołoporodową.

## ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE

- Przekazanie wiedzy dotyczącej przebiegu ciąży, porodu, połogu oraz zasad opieki nad noworodkiem/ niemowlęciem
- Przekazanie informacji o dostępnych formach opieki medycznej w trakcie przebiegu ciąży, porodu i połogu
- Promocja zachowań sprzyjających zdrowiu matki, dziecka i rodziny
- Przygotowanie psychofizyczne kobiety do porodu i połogu
- Nauka nawiązywania kontaktu z nienarodzonym dzieckiem
- Nauka świadomego i aktywnego rodzenia, techniki oddychania i relaksacji
- Praktyczna nauka pielęgnowania noworodka/niemowlęcia
- Kształtowanie pozytywnych postaw rodzicielskich, wzmacnianie więzi pomiędzy małżonkami, rodzicami i dzieckiem
- Uwrażliwienie rodziców na możliwość wystąpienia trudności w funkcjonowaniu rodziny w okresie poporodowym - nauka radzenia sobie z nimi

## UZASADNIENIE

- Edukacja przedporodowa ma ogromne znaczenie dla rodziców, którzy oczekują narodzin swojego dziecka. Dla wielu rodziców jest ona pierwszym i często jedynym źródłem aktualnej, fachowej wiedzy, przekazanej przez profesjonalistów.
- Nabycie wiedzy i umiejętności w zakresie szeroko pojętej edukacji okołoporodowej, pozwoli jej uczestnikom na zmianę świadomości w sprawie dbałości o stan własnego zdrowia i zdrowia dziecka, co powinno mieć wpływ na zmniejszenie patologii położniczych i wcześniactwa.
- Uczestnictwo w Szkole Rodzenia powinno przyczynić się do zmniejszenia lęków i niepokojów rodziców związanych z ciążą, porodem i położeniem oraz ułatwić aktywne uczestnictwo w porodzie i wejść bezpiecznie w nowe role rodzicielskie.

## **Opracowanie zawiera następujące standardy:**

- I Wymagania lokalowe i wyposażenie.
- II Organizacja zajęć w szkole rodzenia.
- III Określenie uczestników.
- IV Zasady kwalifikowania uczestników.
- V Program kształcenia.
- VI Kadra dydaktyczna.
- VII Dokumentacja.
- VIII Monitorowanie programu

## STANDARD nr I

### Wymagania lokalowe i wyposażenie

- Podmiot dysponuje lokalem umożliwiającym realizację programu szkoły rodzenia w którym znajdują się:
  - 1 lub 2 sale do prowadzenia zajęć teoretycznych i ćwiczeń gimnastycznych o powierzchni nie mniejszej niż 5 m<sup>2</sup> dla kobiety ciężarnej z osobą towarzyszącą,
  - WC,
  - szatnia
- Pomieszczenia spełniają wymogi bezpieczeństwa i sanitarne potwierdzone pozytywną opinią Sanepidu oraz z wyposażeniem zapewniającym możliwość realizacji programu.
- W pomieszczeniu do prowadzenia zajęć teoretycznych znajdują się: - miejsca siedzące,
  - szafa zamykana na klucz, do przechowywania dokumentacji i materiałów dydaktycznych,
  - stolik do nauki przewijania i pielęgnacji noworodka / niemowlęcia,
- W pomieszczeniu do prowadzenia ćwiczeń gimnastycznych znajdują się: - krzesła lub drabinki, materace, worki „sako”, piłki, wałki, poduszki oraz aparat do pomiaru ciśnienia krwi, telefon

## **WSKAŹNIKI STANDARDU**

- Lokal posiada pomieszczenia do zajęć teoretycznych i ćwiczeń gimnastycznych.
- Pomieszczenia dostosowane są do rodzajów realizowanych zajęć
- Pomieszczenia wyposażone są wyłącznie w meble i urządzenia do prowadzenia zajęć szkoły rodzenia spełniające wymogi bezpieczeństwa i sanitarne potwierdzone pozytywną opinią Stacji Sanitarno Epidemiologicznej.
- Dla uczestników zajęć oraz organizatorów dostępne są sanitariaty.
- Pomieszczenia są czytelnie oznakowane.
- Organizator posiada aparat do pomiaru RR oraz telefon.

## **MIERNIKI STANDARDU**

- Lokal przystosowany do prowadzenia zajęć.
- Spełnione są warunki bezpieczeństwa.
- Aktualna opinia Sanepidu

## STANDARD nr II

- Organizacja zajęć w szkole rodzenia

### OPIS STANDARDU

- Kurs trwa 10 tygodni.
- Zajęcia odbywają się 2 razy w tygodniu po 2 godziny (120 minut).
- Ogólna liczba zajęć - 40 godzin w tym: - 20 godzin zajęć teoretycznych w tym ćwiczeń umiejętności, - 20 godzin ćwiczeń gimnastycznych.
- Grupa nie przekracza: - na zajęciach teoretycznych 10 kobiet ciężarnych z osobami towarzyszącymi, - na ćwiczeniach gimnastycznych 6 kobiet ciężarnych z osobami towarzyszącymi.
- Organizator szkoły rodzenia ustala harmonogram zajęć dla grupy.
  - Harmonogram otrzymuje każdy z uczestników (para).

### WSKAŹNIKI STANDARDU

- Podmiot organizuje zajęcia zgodnie z harmonogramem •

### MIERNIKI STANDARDU

- Zgodność realizowanych działań z opracowanym harmonogramem  
Uczestnicy znają harmonogram zajęć

## STANDARD nr III

- Określenie uczestników

### **OPIS STANDARDU**

- Do szkoły rodzenia przyjmowane są kobiety od 26-28 hbd. ciąży :
  - o przebiegu fizjologicznym,
  - z problemami zdrowotnymi w okresie ciąży (indywidualny tok szkolenia)
- Ciężarnej towarzyszy osoba zgodnie z jej wyborem.

### **WSKAŹNIKI STANDARDU**

- Do szkoły rodzenia uczęszczają kobiety z ciążą fizjologiczną lub z problemami zdrowotnymi.
- Osoby towarzyszące są wybrane przez kobiety ciężarne.

### **MIERNIKI STANDARDU**

- Przestrzeganie kryteriów naboru uczestników

## **STANDARD nr IV**

- Zasady kwalifikowania uczestników

### **OPIS STANDARDU**

- Osoby zainteresowane udziałem w zajęciach szkoły rodzenia składają u organizatora:
- zgłoszenie pisemne uczestnictwa w zajęciach - załącznik nr 1,
- decyzję lekarza ginekologa/położnika 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 - załącznik nr 2.
- kartę przebiegu ciąży i ostatni wynik USG - do wglądu.

### **WSKAŹNIKI STANDARDU**

- Kobiety zainteresowane szkołą rodzenia, składają pisemne zgłoszenia.
- Przedstawiają decyzję lekarza ginekologa/ położnika, którą organizator dołącza do prowadzonej dokumentacji.
- Kobiety okazują położnej kartę przebiegu ciąży i USG.

### **MIERNIKI STANDARDU**

- • Przestrzeganie zasad kwalifikowania uczestników.

## **STANDARD nr V**

Program kształcenia

### **OPIS STANDARDU**

- Organizator opracowuje program kształcenia zawierający następujące bloki tematyczne: .
  - Cięża, - Poród, - Położ, - Noworodek/ Niemowlę, - Ćwiczenia gimnastyczne. ® Program kształcenia jest zgodny z „Ramowym programem zajęć” prowadzonym w szkole rodzenia.
- Formy prowadzonych zajęć: - zajęcia teoretyczne w tym ćwiczenia umiejętności, - ćwiczenia gimnastyczne.
- Metody prowadzenia zajęć: - wykład, - pogadanka, - dyskusja, - techniki odgrywania ról, - ćwiczenia umiejętności praktycznych, - pokaz z instruktą, - warsztaty dydaktyczne, - wycieczka do oddziału położniczego - sali porodowej.
- Środki dydaktyczne: - fantomy noworodka, - środki pielęgnacyjne, - wyprawka dla noworodka ( ubranka, pieluszki, kocyk, ręcznik, wianienka) - środki dydaktyczne (plansze, prezentacje, filmy, zdjęcia itp.) - materiały edukacyjne dla uczestników (ulotki, kserokopie).
- Proporcje godzinowe: - 20 godzin zajęć teoretycznych prowadzone przez : 0 położna - 70% zajęć 0 lekarz ginekolog/położnik, lekarz pediatra/ neonatolog, psycholog lub pedagog lub socjolog - 30 % zajęć - 20 godzin ćwiczeń gimnastycznych prowadzone przez : 0 położna -100% lub 0 rehabilitant -100%

### **WSKAŹNIKI STANDARDU**

- Organizator opracowuje program kształcenia uwzględniając bloki tematyczne zgodne z „Ramowym programem zajęć prowadzonym w szkole rodzenia”.
- Program kształcenia uwzględnia różnorodne formy zajęć.
- Zajęcia prowadzone są z wykorzystaniem różnych metod nauczania i środków dydaktycznych. • Zajęcia są właściwie podzielone pomiędzy poszczególnych wykładowców, uwzględniając ich kwalifikacje i kompetencje

**MIERNIKI STANDARDU**- Program opracowany jest zgodnie ze standardem i „Ramowym programem tematów zajęć prowadzonym w szkole rodzenia”.

## STANDARD nr VI

- Kadra dydaktyczna

### OPIS STANDARDU

- W szkole rodzenia zatrudnione są osoby:
  - położna - z ukończonym kursem z zakresu organizowania i prowadzenia szkoły rodzenia,
  - lekarz ginekolog/położnik,
  - lekarz pediatra/ neonatolog,
  - psycholog lub pedagog lub socjolog,
  - mgr rehabilitacji - gdy położna nie prowadzi ćwiczeń gimnastycznych, posiadający doświadczenie w prowadzeniu zajęć w szkole rodzenia.

### WSKAŹNIKI STANDARDU

- Zajęcia w szkole rodzenia prowadzone są przez osoby z właściwymi kwalifikacjami z uwzględnieniem posiadanych kompetencji zawodowych i doświadczenia w prowadzeniu zajęć.

### MIERNIKI STANDARDU

- Kwalifikacje i kompetencje zatrudnionych osób.

## **STANDARD nr VII**

- Dokumentacja

### **OPIS STANDARDU**

- Podmiot zobowiązany jest do prowadzenia następującej dokumentacji:
  - dziennik zajęć część I i II
  - załącznik nr 3 - indywidualna karta uczestnika
  - załącznik nr 4 - ankiety ewaluacyjne
  - załącznik nr 5 - harmonogramy zajęć.
- Podmiot ma obowiązek umożliwić przeprowadzenie wizytacji.

### **WSKAŹNIKI STANDARDU**

- Podmiot prowadzi dokumentację zgodnie ze standardem.
- Dokumentowanie zadań umożliwia monitorowanie ich realizacji.
- Zapewnione są warunki przechowywania dokumentacji zgodnie z Ustawą o Ochronie Danych Osobowych.

### **MIERNIKI STANDARDU**

- Sposób prowadzenia, przechowywania i archiwizowania dokumentacji prowadzonej w szkole rodzenia.

## **STANDARD nr VIII**

Monitorowanie programu

### **OPIS STANDARDU**

- Systematycznie badana jest i doskonalona skuteczność realizowanego programu.
- Sprawozdania z działalności szkoły rodzenia przekazywane systematycznie raz na 6 miesięcy do Wydziału Polityki Społecznej Dolnośląskiego Urzędu Wojewódzkiego we Wrocławiu.

### **WSKAŹNIKI STANDARDU**

- W monitorowaniu programu wykorzystywane są: - ankieta satysfakcji, - ocena efektów prowadzonego programu (kursu) dokonywana przez prowadzących na podstawie ustalonych wcześniej wskaźników osiągnięcia celów.

### **MIERNIKI STANDARDU**

- Zgodność realizacji zajęć z programem i harmonogramem.
- Znajomość programu i harmonogramu zajęć przez uczestników.
- Frekwencja na zajęciach nie mniejsza niż 75%.
- Stopień satysfakcji uczestników powyżej 3 w skali od 1 do 5

- **BLOK -I - CIAŻA**
- Cel Przygotowanie kobiet ciężarnych do zachowania zdrowia w ciąży, prawidłowego odżywiania, nawiązania dialogu z nienarodzonym dzieckiem, samoobserwacji.

### **Treści nauczania:**

1. Zdrowie w ciąży: - jak zmienia się wygląd, upodobania i samopoczucie kobiety w ciąży, - higiena skóry, włosów, stóp, jamy ustnej, - ubiór, obuwie, - higiena intymna, - aktywność fizyczna, sen i wypoczynek, - pozycje ciała podczas wykonywania czynności dnia codziennego, - aktywność zawodowa, - seks w ciąży, - używki i nałogi, - zachowania których powinna unikać kobieta ciężarna, - prawidłowe relacje w rodzinie.
2. Odżywianie: - przyrost masy ciała, - wpływ odżywiania w okresie ciąży na zdrowie kobiety i zdrowie dziecka, - jakość i dobór spożywanych produktów żywnościowych w ciąży, - produkty niewskazane w ciąży.
3. Dolegliwości ciążowe - jak sobie z nimi radzić: - mdłości i wymioty, - zgaga, - wzdęcia, - zaparcia, - żylaki kończyn i hemoroidy, - obrzęki, - rozstępy, - bezsenność, - bóle głowy, - bóle kręgosłupa, - skurcze mięśni, - zapalenie pęcherza moczowego, - zasady postępowania w sytuacji pojawienia się dolegliwości.
4. Rozwój dziecka w wewnątrzmacicznej fazie rozwoju - nawiązanie dialogu z dzieckiem: - zapłodnienie, - rozwój dziecka od poczęcia do chwili narodzin, - rozwój emocjonalny dziecka w fazie życia łonowego, - sposoby nawiązania dialogu z nienarodzonym dzieckiem.
5. Opieka prenatalna, narodziny zdrowego dziecka: - diagnostyka w opiece przedkoncepcyjnej, - czynniki mające wpływ na zdrowie kobiety ciężarnej i jej dziecka, - świadczenia medyczne wykonywane przez lekarza, położną, - badania diagnostyczne i konsultacje medyczne.

- **Wykaz umiejętności**

W wyniku realizacji nauczania kobieta ciężarna i osoba towarzysząca powinni:

- wiedzieć jak zmienia się wygląd i upodobania kobiety w ciąży,
- wiedzieć jak dbać o higienę ciała,
- wiedzieć, dlaczego ważna jest aktywność fizyczna w ciąży,
- wiedzieć jakich używek i jakich zachowań powinna unikać kobieta ciężarna,
- znać prawidłowe przyrosty masy ciała w ciąży,
- wiedzieć jaki wpływ na zdrowie kobiety ciężarnej i jej dziecka ma odżywianie,
- wiedzieć jakie składniki odżywcze powinna zawierać prawidłowa dieta oraz jakie produkty nie są wskazane w ciąży,
- wiedzieć jakie dolegliwości pojawiają się w ciąży i jak sobie z nimi radzić,
- znać istotne etapy rozwoju dziecka w łonie matki,
- nawiązać kontakt z nienarodzonym dzieckiem,
- wiedzieć jakie badania diagnostyczne są obowiązkowe w okresie ciąży i jakie mają znaczenie dla zachowania zdrowia matki i zdrowia dziecka.

## **BLOK II- Poród**

- Cel : Zapoznanie kobiety ciężarnej /pary z fizjologicznym przebiegiem porodu, przygotowanie odbycia bezpiecznego, aktywnego porodu oraz udzielania wsparcia rodzącej podczas porodu.

### **Treści nauczania**

#### 1. Zwiastuny zbliżającego się porodu

- zgłoszenie się do porodu:
- objawy, które sygnalizują o zbliżającym się porodzie,
- kiedy koniecznie należy się zgłosić do szpitala,
- procedura przyjęcia rodzącej w szpitalu,
- jakie dokumenty i wyniki badań musi ciężarna okazać przy przyjęciu w szpitalu,
- co należy zabrać jadąc do szpitala : na czas porodu, na czas pobytu w szpitalu matki i dziecka.
- stany nagłej gotowości wymagające hospitalizacji.

#### 2. Przebieg porodu fizjologicznego:

definicja porodu fizjologicznego,

- I okres porodu,
- II okres porodu,
- III okres porodu,
- IV okres porodu.

### 3. Poród aktywny:

- pojęcie porodu aktywnego,
- korzyści dla matki i dziecka wynikające z aktywnego rodzenia,
- pozycje stosowane w I i II okresie porodu.

### 4. Poród rodzinny:

- wspólna decyzja dotycząca udziału w porodzie,
- rola i zadania osoby towarzyszącej podczas I i II okresu porodu,
- zakres i zasady udzielania wsparcia rodzącej.

### 5. Naturalne i farmakologiczne metody łagodzenia bólu porodowego:

- sens bólu porodowego,
- jakie czynniki mają wpływ na odczucia bólowe podczas porodu,
- naturalne metody łagodzenia bólu porodowego: oddychanie torem przeponowym, woda, masaż, TENS,
- farmakologiczne metody łagodzenia bólu porodowego: leki przeciwbólowe i rozkurczowe, - znieczulenie zewnątrzoponowe ciągłe (ZZO), - znieczulenie podpajęczynówkowe,
- inne rodzaje znieczuleń

## Wykaz umiejętności

W wyniku realizacji nauczania kobieta ciężarna i osoba towarzysząca powinni:

- znać objawy zbliżającego się porodu,
- wiedzieć kiedy koniecznie należy zgłosić się do szpitala,
- znać procedurę przyjęcia do szpitala,
- wiedzieć jakie wyniki badań i dokumenty mają zabrać do szpitala,
- znać definicję porodu,
- znać okresy porodu i ich przebieg,
- zastosować aktywne pozycje w I i II okresie porodu,
- wiedzieć jaka jest rola i jakie są zadania osoby towarzyszącej podczas I i II okresu porodu,
- wiedzieć jaki jest sens bólu porodowego,
- znać naturalne metody łagodzenia bólu porodowego,
- znać wady i zalety znieczulenia zewnątrzoponowego, podpajęczynówkowego i innych znieczuleń

## **BLOK III - Połóg**

- Cel Przygotowanie położnicy i ojca dziecka do okresu połogowego, do rozwiązywania problemów, które mogą pojawić się po przyjściu dziecka na świat, do karmienia piersią, do świadomego planowania kolejnej ciąży.

### **Treści nauczania**

1. Połóg - zmiany ustrojowe, powrót płodności: - definicja połogu, - zmiany ogólnoustrojowe, - zmiany w obrębie narządów płciowych, - pielęgnacja ciała, piersi, krocza, rany krocza po porodzie, rany po cięciu cesarskim, - ponowne podjęcie czynności przez jajniki, - antykoncepcja, - odżywianie matki podczas karmienia.
2. Psychiczne aspekty okresu połogowego: - zmiany emocjonalne i psychiczne, - wpływ porodu na psychikę kobiety, - objawy świadczące o konieczności szukania fachowej pomocy.
3. Role rodzicielskie: - rola matki, - rola ojca, - rola dziadków.

#### 4. Uczymy się karmić piersią:

- korzyści zdrowotne dla matki i dziecka,
- składniki pokarmu,
- anatomia piersi,
- fizjologia wytwarzania pokarmu,
- zmienność pokarmu,
- zasady prawidłowego przystawiania dziecka do piersi,
- wskaźniki skutecznego karmienia piersią,
- pozycje karmienia noworodka / niemowlęcia,
- karmienie piersią w pierwszych dniach po porodzie.

#### 5. Problemy z karmieniem piersią:

- nawał pokarmu,
- uszkodzone brodawki,
- zastój pokarmu,
- zapalenie piersi,
- kryzysy laktacyjne,
- odciąganie i przechowywanie pokarmu,
- karmienie alternatywne,
- karmienie piersią podczas choroby matki i dziecka,
- wsparcie rodziny.

- **Wykaz umiejętności**

W wyniku realizacji nauczania kobieta ciężarna i osoba towarzysząca powinni:

- wiedzieć jakie zmiany ustrojowe pojawiają się w połogu,
- znać zasady pielęgnowania ciała i odżywiania się podczas karmienia piersią,
- znać metody zapobiegania ciąży,
- umieć rozpoznać występujące zmiany psychiczne w połogu oraz rozpoznać objawy świadczące o konieczności szukania pomocy,
- wiedzieć jakie role pełnią poszczególni członkowie rodziny,
- znać korzyści płynące z karmienia piersią dla matki i dla dziecka,
- wiedzieć jak wytwarza i zmienia się pokarm,
- znać zasady prawidłowego przystawiania dziecka do piersi w różnych pozycjach,
- znać wskaźniki skutecznego karmienia piersią,
- znać przyczyny występowania zaburzeń podczas karmienia piersią,
- wiedzieć w jaki sposób zapobiegać problemom laktacyjnym

## **BLOK IV - Noworodek/ Niemowlę**

Cel Przygotowanie rodziców do opieki i pielęgnacji noworodka /niemowlęcia, do rozpoznawania reagowania na niepokojące stany u dziecka, do zapewnienia mu miłości, troski bezpieczeństwa oraz tworzenia szczególnych więzi z niemowlęciem.

### **Treści nauczania**

1. Przygotowanie mieszkania i wyprawki dla noworodka:
  - warunki higieniczne pokoju w którym będzie przebywało dziecko,
  - urządzenie pokoju, miejsca dla noworodka,
  - ubranka dla noworodka,
  - przybory do pielęgnacji noworodka, ( wanienska, - łóżeczko, - wózek, - fotelik samochodowy).

- 2. Pielęgnacja noworodka:** - wygląd noworodka po urodzeniu, - codzienna pielęgnacja skóry, - sposoby pielęgnacji zmian skórnych: rumień, sucha skóra, potówki i inne zmiany,
- pielęgnacja oczu, nosa, jamy ustnej, uszu, pośladków, pępka, paznokci, narządów płciowych, pośladków, - zmiana pieluszek,
  - objawy działania hormonów matki na noworodka,
  - kolka jelitowa, - ulewanie, czkawka, - odbijanie powietrza,
  - Napięcia posturalne –rozluźnienie obręczy barkowej- masaż noworodka
  - odczyn po szczepieniu BCG,
  - werandowanie i spacer ( ubieranie dziecka w domu i na spacer),
  - pomiar temperatury ciała,
  - układanie dziecka do snu, - układanie noworodka na brzuszku - korzystna pozycja w okresie czuwania,
  - zmysły noworodka,
  - zabawki,
  - pierwsze dni w domu, poznawanie dziecka,
  - organizacja życia rodzinnego,
  - płacz jako forma komunikacji noworodka z rodzicami,
  - zaspakajanie potrzeb noworodka.

3. Pokaz kąpieli noworodka: - rola codziennej kąpieli, - przygotowanie miejsca do kąpieli, - dobór niezbędnych akcesoriów do kąpieli, - technika kąpieli, - zastosowanie środków pielęgnacyjnych.
4. Pierwsze dni dziecka: - pierwsze minuty po przyjściu noworodka na świat - odpiętnienie i oznakowanie, - ocena stanu noworodka wg skali Apgar, - pierwsze badanie lekarskie, - odruchy noworodkowe, - stolce, - badania przesiewowe, - szczepienia ochronne, - żółtaczką fizjologiczną, - fizjologiczny spadek masy ciała, - profilaktyka stawów biodrowych, - opieka nad noworodkiem w szpitalu.

**Wykaz umiejętności** - W wyniku realizacji nauczania kobieta ciężarna i osoba towarzysząca powinni:

- wiedzieć w jaki sposób przygotować mieszkanie i pokój dla dziecka,
- wiedzieć jakie ubranka i przybory pielęgnacyjne przygotować dla noworodka,
- wiedzieć jak pielęgnować poszczególne części ciała dziecka,
- znać działanie hormonów matki na dziecko,
- rozpoznać kolikę jelitową i zastosować środki zaradcze,
- ubrać dziecko na spacer dostosowując ubiór do temperatury powietrza,
- wiedzieć w jaki sposób układać dziecko do snu,
- komunikować się z noworodkiem oraz znać sposoby zaspakajania jego potrzeb,
- przygotować miejsce i przybory toaletowe do kąpieli,
- wykonać kąpiel z zastosowaniem środków pielęgnacyjnych,
- znać elementy pierwszego badania lekarskiego,
- znać odruchy noworodka,
- wiedzieć jakie szczepienia ochronne i badania przesiewowe wykonywane są w pierwszych dniach życia dziecka,
- znać stany przejściowe u noworodka.

## • BLOK V - Ćwiczenia gimnastyczne

Cel: Wzmocnienie kondycji fizycznej i psychicznej kobiet ciężarnych, nabycie umiejętności oddychania w poszczególnych fazach porodu, sprawnego rozluźniania się oraz czynnego i świadomego odbycia porodu.

### Treści nauczania

1. Ćwiczenia oddechowe: - I, II faza porodu, - faza przejścia, - II okres porodu.
2. Ćwiczenia ogólnokształtujące,
3. Ćwiczenia uelastyczniające mięśnie krocza i dna miednicy,
4. Ćwiczenia przeciwzakrzepowe,
5. Ćwiczenia korygujące postawę,
6. Trening relaksacji,
7. Nauka markowanego wypierania dziecka od 38 hbd.

**Wykaz umiejętności:** W wyniku realizacji ćwiczeń gimnastycznych kobieta ciężarna powinna:

- uzyskać lepszą wydolność krążeniowo-oddechową,
- wykształcić adaptację organizmu do oddychania torem przeponowym bez oznak hiperwentylacji,
- stosować różne sposoby oddychania w I i II fazie porodu oraz w II okresie porodu,
- stosować ćwiczenia przeciwzakrzepowe,
- napinać i rozluźniać mięśnie krocza i dna miednicy,
- stosować ćwiczenia pozwalające na szybką regenerację mięśni, które biorą udział w akcji porodowej oraz uzyskać odprężenie psychiczne między skurczami.

# Edukacja kobiet ciężarnych prowadzona przez Położną Poz

- Założenia programowe jak wcześniej
- Lokal jak wcześniej
- Indywidualne lub grupowe
- Rozliczanie wizyt z NFZ- bardzo dokładnie- kontraktowanie
- Nie ma obowiązku wykonywania innych czynności typu ważenie, inne pomiary np. RR
- Każdorazowo podpis pacjentki przy danym realizowanym temacie
- Początkowo od 22 tyg ciąży 1x w tygodniu spotkania
- Od 32 tyg. 2x w tygodniu
- Możliwość spotkań do porodu
- Przygotowanie do opieki po porodzie dzięki spotkaniom indywidualnym po zakończeniu grupowych, lepiej poznajemy pacjentkę daje też to lepszy kontakt , rozpoznanie potrzeb, psychiki oraz edukacja ciężarnej prowadzonej przez położną gwarantuje zaufanie do położnej i bardzo dobrą współpracę po porodzie.
- Ćwiczenia jak w poprzednich
- Możliwość podejścia holistycznego do opieki okołoporodowej.
- Praca z blizną po porodzie przez c.c, taping przepukliny kresy białej,
- Opieka laktacyjna
- Dostępność 24h , niedziele i święta
- Problem z zastępstwem na indywidualnej praktyce

# Ćwiczenia

- Przygotować , zareklamować swoją działalność w postaci szkoły rodzenia lub edukacji ciężarnych prowadzonych przez położną poz
- Formy reklamy
- Przygotowanie konspektów w podstawowych tematach

## Omawianie konspektów