

Załącznik nr 1
do Zarządzenia nr 288...
Wojewody Dolnośląskiego
z dnia 1.11.2017 r.

STANDARD

EDUKACJA PRZEDPORODOWA

„SZKOŁA RODZENIA”

Wrocław 2017

Temat:

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

Oświadczenie standardowe:

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

Założenia programowe:

1. Przekazanie wiedzy dotyczącej przebiegu ciąży, porodu, położu oraz zasad opieki nad noworodkiem/ niemowlęciem.
2. Przekazanie informacji o dostępnych formach opieki medycznej w trakcie przebiegu ciąży, porodu i położu.
3. Promocja zachowań sprzyjających zdrowiu matki , dziecka i rodziny.
4. Przygotowanie psychofizyczne kobiety do porodu i położu.
5. Nauka nawiązywania kontaktu z nienarodzonym dzieckiem.
6. Nauka świadomego i aktywnego rodzenia, techniki oddychania i relaksacji.
7. Praktyczna nauka pielęgnowania noworodka/niemowlęcia.
8. Kształtowanie pozytywnych postaw rodzicielskich, wzmacnianie więzi pomiędzy małżonkami, rodzicami i dzieckiem.
9. Uświadomienie 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 położem oraz ułatwić aktywne uczestnictwo w porodzie i wejść bezpiecznie w nowe role rodzicielskie.

I. Wymagania, w jakich prowadzona jest szkoła rodzenia i jej wyposażenie**1. Opis standardu:**

- 1) 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 m² dla kobiety ciężarnej z osobą towarzyszącą,
 - wc,
 - szatnia;
- 2) pomieszczenia spełniają wymogi bezpieczeństwa i sanitarne potwierdzone pozytywną opinią inspektora sanitarnego oraz z wyposażeniem zapewniającym możliwość realizacji programu;
- 3) w pomieszczeniu do prowadzenia zajęć teoretycznych znajdują się:
 - miejsca siedzące,
 - szafa zamykana na klucz, do przechowywania dokumentacji i materiałów dydaktycznych,
 - stół do nauki przewijania i pielęgnacji noworodka / niemowlęcia;

- 4) w pomieszczeniu do prowadzenia ćwiczeń gimnastycznych znajdują się:
- krzesła lub drabinki,
 - materace,
 - worki „sako”,
 - piłki,
 - wałki,
 - poduszki
- oraz
- aparat do pomiaru ciśnienia krwi,
 - telefon.

2. Wskaźniki standardu:

- 1) lokal posiada pomieszczenia do zajęć teoretycznych i ćwiczeń gimnastycznych,
- 2) pomieszczenia dostosowane są do rodzajów realizowanych zajęć,
- 3) pomieszczenia wyposażone są wyłącznie w meble i urządzenia do prowadzenia zajęć szkoły rodzenia spełniające wymogi bezpieczeństwa i sanitarne potwierdzone pozytywną opinią inspektora sanitarnego,
- 4) dla uczestników zajęć oraz organizatorów dostępne są sanitariaty,
- 5) pomieszczenia są czytelnie oznakowane,
- 6) organizator posiada aparat do pomiaru RR oraz telefon.

3. Mierniki standardu:

- 1) lokal przystosowany do prowadzenia zajęć,
- 2) spełnione są warunki bezpieczeństwa,
- 3) aktualna opinia inspektora sanitarnego.

II. Organizacja i funkcjonowanie szkoły rodzenia

1. Opis standardu:

- 1) kurs trwa 10 tygodni;
- 2) zajęcia odbywają się 2 razy w tygodniu po 2 godziny (120 minut);
- 3) ogólna liczba zajęć - 40 godzin, w tym:
 - 20 godzin zajęć teoretycznych w tym ćwiczeń umiejętności,
 - 20 godzin ćwiczeń gimnastycznych;
- 4) grupa nie przekracza:
 - na zajęciach teoretycznych 10 kobiet ciężarnych z osobami towarzyszącymi,
 - na ćwiczeniach gimnastycznych 6 kobiet ciężarnych z osobami towarzyszącymi;
- 5) organizator szkoły rodzenia ustala harmonogram zajęć dla grupy;
- 6) harmonogram otrzymuje każdy z uczestników (para).

2. Wskaźniki standardu:

- 1) podmiot organizuje zajęcia zgodnie z harmonogramem,
- 2) uczestnicy znają harmonogram zajęć.

3. Mierniki standardu: zgodność realizowanych działań z opracowanym harmonogramem.

III. Uczestnicy

1. Opis standardu:

- 1) do szkoły rodzenia przyjmowane są kobiety od 25 do 29 tygodnia trwania ciąży:
 - o przebiegu fizjologicznym,
 - z problemami zdrowotnymi w okresie ciąży (indywidualny tok szkolenia);
- 2) kobiecie ciężarnej towarzyszy osoba zgodnie z jej wyborem.

2. Wskaźniki standardu:

- 1) do szkoły rodzenia uczęszczają kobiety w przebiegu ciąży fizjologicznej lub z problemami zdrowotnymi,
- 2) osoby towarzyszące są wybrane przez kobiety ciężarne.

3. Mierniki standardu: przestrzeganie kryteriów naboru uczestników.

IV. Zasady kwalifikowania i naboru uczestników

1. Opis standardu:

Osoby zainteresowane udziałem w zajęciach szkoły rodzenia składają u organizatora:

- a) pisemne zgłoszenie uczestnictwa w zajęciach zgodnie z określonym w standardzie wzorem nr 1,
- b) 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 zgodnie z określonym w standardzie wzorem nr 2.
- c) kartę przebiegu ciąży i ostatni wynik USG - do wglądu.

2. Wskaźniki standardu:

- 1) kobiety zainteresowane szkołą rodzenia składają pisemne zgłoszenia,
- 2) przedstawiają decyzję lekarza ginekologa/ położnika, którą organizator dołącza do prowadzonej dokumentacji,
- 3) kobiety okazują położnej kartę przebiegu ciąży i USG.

3. Mierniki standardu: przestrzeganie zasad kwalifikowania uczestników.

V. Program kształcenia

1. Opis standardu:

- a) organizator opracowuje program kształcenia zawierający następujące bloki tematyczne:
 - ciąża,
 - poród,
 - połóg,
 - noworodek / niemowlę,
 - ćwiczenia gimnastyczne;
- b) program kształcenia jest zgodny z prowadzonym w szkole rodzenia „Ramowym programem zajęć”, o którym mowa w części IX standardu;
- c) formy prowadzonych zajęć:
 - zajęcia teoretyczne w tym ćwiczenia umiejętności,
 - ćwiczenia gimnastyczne;
- d) metody prowadzenia zajęć:
 - wykład,
 - pogadanka,
 - dyskusja,
 - techniki odgrywania ról,
 - ćwiczenia umiejętności praktycznych,
 - pokaz z instruktążem,
 - warsztaty dydaktyczne,
 - wycieczka do oddziału położniczego - sali porodowej;
- e) 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);
- f) proporcje godzinowe:
- 20 godzin zajęć teoretycznych prowadzonych przez:
 - położną - 70% zajęć (zajęcia dotyczące odżywiania mogą być prowadzone przez dietetyka),
 - lekarza ginekologa/położnika, lekarza pediatrę / neonatologa, psychologa lub pedagoga lub socjologa - 30 % zajęć (zajęcia dotyczące metod łagodzenia bólu porodowego mogą być prowadzone przez lekarza anestezjologa, zajęcia dotyczące profilaktyki próchnicy mogą być prowadzone przez lekarza dentystę);
 - 20 godzin ćwiczeń gimnastycznych prowadzonych przez:
 - położną - 100%
 - lub
 - fizjoterapeuta - 100%.

2. Wskaźniki standardu:

- 1) organizator opracowuje program kształcenia uwzględniając bloki tematyczne zgodne z „Ramowym programem zajęć prowadzonym w szkole rodzenia”,
- 2) program kształcenia uwzględnia różnorodne formy zajęć,
- 3) zajęcia prowadzone są z wykorzystaniem różnych metod nauczania i środków dydaktycznych,
- 4) zajęcia są właściwie podzielone pomiędzy poszczególnych wykładowców, uwzględniając ich kwalifikacje i kompetencje.

3. Mierniki standardu: program opracowany jest zgodnie ze standardem i „Ramowym programem tematów zajęć prowadzonym w szkole rodzenia”.

VI. Kadra dydaktyczna

1. Opis standardu:

W szkole rodzenia zatrudnione są osoby:

- położną posiadającą kwalifikacje do organizowania i prowadzenia szkoły rodzenia,
- lekarz ginekolog / położnik,
- lekarz pediatra / neonatolog,
- psycholog lub pedagog lub socjolog,
- mgr fizjoterapii posiadający doświadczenie w prowadzeniu zajęć w szkole rodzenia.

Mogą być zatrudnieni:

- lekarz anestezjolog,
- lekarz dentysta,
- dietetyk.

2. Wskaźniki standardu: zajęcia w szkole rodzenia prowadzone są przez osoby z właściwymi kwalifikacjami z uwzględnieniem posiadanych kompetencji zawodowych i doświadczenia w prowadzeniu zajęć.

3. Mierniki standardu: kwalifikacje i kompetencje zatrudnionych osób.

VII. Prowadzenie i zabezpieczenie dokumentacji

1. Opis standardu:

- 1) podmiot zobowiązany jest do prowadzenia następującej dokumentacji:
 - dziennik zajęć część I i II zgodnie z określonym w standardzie wzorem nr 3,
 - indywidualna karta uczestnika zgodnie z określonym w standardzie wzorem nr 4,
 - ankiety ewaluacyjne zgodnie z określonym w standardzie wzorem nr 5,

- harmonogramy zajęć;
 - 2) podmiot ma obowiązek umożliwić przeprowadzenie kontroli.
2. Wskaźniki standardu:
- 1) podmiot prowadzi dokumentację zgodnie ze standardem,
 - 2) dokumentowanie zadań umożliwia monitorowanie ich realizacji,
 - 3) zapewnione są warunki przechowywania dokumentacji zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 9 listopada 2015 r. w sprawie rodzajów, zakresu i wzorów dokumentacji medycznej oraz sposobu jej przetwarzania (Dz. U. z 2015 r., poz. 2069).
3. Mierniki standardu: sposób prowadzenia, przechowywania i archiwizowania dokumentacji prowadzonej w szkole rodzenia.

VIII. Monitorowanie programu

1. Opis standardu:
- 1) systematycznie badana jest i doskonalona skuteczność realizowanego programu,
 - 2) sprawozdania z działalności szkoły rodzenia za I i II półrocze roku kalendarzowego przekazane do dnia 15 miesiąca następnego półrocza do Wydziału Zdrowia i Polityki Społecznej Dolnośląskiego Urzędu Wojewódzkiego we Wrocławiu.
2. Wskaźniki standardu:
- W monitorowaniu programu wykorzystywane są:
- ankieta satysfakcji,
 - ocena efektów prowadzonego programu (kursu) dokonywana przez prowadzących na podstawie ustalonych wcześniej wskaźników osiągnięcia celów.
3. Mierniki standardu:
- 1) zgodność realizacji zajęć z programem i harmonogramem,
 - 2) znajomość programu i harmonogramu zajęć przez uczestników,
 - 3) frekwencja na zajęciach nie mniejsza niż 60%,
 - 4) stopień satysfakcji uczestników powyżej 3 w skali od 1 do 5.

IX. Ramowy program zajęć w szkole rodzenia

Celem programu jest wszechstronne przygotowanie kobiety ciężarnej i osoby towarzyszącej do bezpiecznego odbycia ciąży, bezpiecznego, aktywnego porodu z wykorzystaniem naturalnych metod łagodzenia bólu porodowego, położu, opieki nad noworodkiem/ niemowlęciem, karmienia naturalnego.

Plan trwania kształcenia w jednym cyklu (kursie):

| Lp. | Bloki tematyczne | Liczba godzin |
|----------------------|------------------------|---------------|
| 1. | Ciąża | 5 |
| 2. | Poród | 5 |
| 3. | Położ | 5 |
| 4. | Noworodek/ Niemowlę | 5 |
| 5. | Ćwiczenia gimnastyczne | 20 |
| Łączna liczba godzin | | 40 |

1. Cięża.

1.1. Cel. Przygotowanie kobiet ciężarnych do zachowania zdrowia w ciąży, prawidłowego odżywiania, nawiązania dialogu z nienarodzonym dzieckiem, samoobserwacji.

1.2. Treści nauczania:

a) 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;

b) 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;

c) 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;

d) 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;

e) 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.

1.3. Wykaz umiejętności. W wyniku realizacji nauczania kobieta ciężarna i osoba towarzysząca powinni nawiązać kontakt z nienarodzonym dzieckiem i znać:

- prawidłowe przyrosty masy ciała w ciąży,
- istotne etapy rozwoju dziecka w łonie matki,

oraz wiedzieć:

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

2. Poród.

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

2.2. Treści nauczania:

- a) 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;
- b) przebieg porodu fizjologicznego:
 - definicja porodu fizjologicznego,
 - I okres porodu,
 - II okres porodu,
 - III okres porodu,
 - IV okres porodu;
- c) poród aktywny:
 - pojęcie porodu aktywnego,
 - korzyści dla matki i dziecka wynikające z aktywnego rodzenia,
 - pozycje stosowane w I i II okresie porodu;
- d) 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;
- e) 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,
 - farmakologiczne metody łagodzenia bólu porodowego: leki przeciwbólowe i rozkurczowe
 - znieczulenie zewnątrzoponowe ciągłe (ZZO),
 - znieczulenie podpajęczynówkowe,
 - inne rodzaje znieczuleń.

2.3. Wykaz umiejętności. W wyniku realizacji nauczania kobieta ciężarna i osoba towarzysząca powinni znać:

- objawy zbliżającego się porodu,
- procedurę przyjęcia do szpitala,
- definicję porodu,
- okresy porodu i ich przebieg,
- naturalne metody łagodzenia bólu porodowego,
- wady i zalety znieczulenia zewnątrzoponowego, podpajęczynówkowego i innych znieczuleń,
- zastosować aktywne pozycje w I i II okresie porodu

oraz wiedzieć:

- kiedy koniecznie należy zgłosić się do szpitala,
- jakie wyniki badań i dokumenty mają zabrać do szpitala,
- jaka jest rola i jakie są zadania osoby towarzyszącej podczas I i II okresu porodu,
- jaki jest sens bólu porodowego.

3. Połóg.

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

3.2. Treści nauczania:

- a) 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;
- b) psychiczne aspekty okresu połogowego:
 - zmiany emocjonalne i psychiczne,
 - wpływ porodu na psychikę kobiety,
 - objawy świadczące o konieczności szukania fachowej pomocy;
- c) role rodzicielskie:
 - rola matki,
 - rola ojca,
 - rola dziadków;
- d) uczy 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;
- e) 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.

3.3. Wykaz umiejętności. W wyniku realizacji nauczania kobieta ciężarna i osoba towarzysząca powinni znać:

- zasady pielęgnowania ciała i odżywiania się podczas karmienia piersią,
- metody zapobiegania ciąży,
- korzyści płynące z karmienia piersią dla matki i dla dziecka,
- zasady prawidłowego przystawiania dziecka do piersi w różnych pozycjach,
- wskaźniki skutecznego karmienia piersią,
- przyczyny występowania zaburzeń podczas karmienia piersią,
- umieć rozpoznać występujące zmiany psychiczne w położu oraz rozpoznać objawy świadczące o konieczności szukania pomocy,

oraz wiedzieć:

- jakie zmiany ustrojowe pojawiają się w położu,
- jakie role pełnią poszczególni członkowie rodziny,
- jak wytwarza i zmienia się pokarm,
- w jaki sposób zapobiegać problemom laktacyjnym.

4. Noworodek / niemowlę.

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

4.2. Treści nauczania:

a) 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;

b) 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,
- ulewianie, czkawka,
- odbijanie powietrza,
- 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;
- c) pokaz kąpieli noworodka:
- rola codziennej kąpieli,
 - przygotowanie miejsca do kąpieli,
 - dobór niezbędnych akcesoriów do kąpieli,
 - technika kąpieli,
 - zastosowanie środków pielęgnacyjnych;
- d) pierwsze dni dziecka:
- pierwsze minuty po przyjściu noworodka na świat - odpępnienie i oznakowanie,
 - ocena stanu noworodka wg skali Apgar,
 - pierwsze badanie lekarskie,
 - odruchy noworodkowe,
 - stolce,
 - badania przesiewowe,
 - szczepienia ochronne,
 - żółtaczka fizjologiczna,
 - fizjologiczny spadek masy ciała,
 - profilaktyka stawów biodrowych,
 - opieka nad noworodkiem w szpitalu.

4.3. Wykaz umiejętności. W wyniku realizacji nauczania kobieta ciężarna i osoba towarzysząca powinni znać:

- działanie hormonów matki na dziecko,
- elementy pierwszego badania lekarskiego,
- odruchy noworodka,
- stany przejściowe u noworodka

i umieć:

- rozpoznać kolkę jelitową i zastosować środki zaradcze,
- ubrać dziecko na spacer dostosowując ubiór do temperatury powietrza,
- komunikować się z noworodkiem oraz znać sposoby zaspakajania jego potrzeb,
- przygotować miejsce i przybory toaletowe do kąpieli,
- wykonać kąpiel z zastosowaniem środków pielęgnacyjnych

oraz wiedzieć:

- w jaki sposób przygotować mieszkanie i pokój dla dziecka,
- jakie ubranka i przybory pielęgnacyjne przygotować dla noworodka,
- jak pielęgnować poszczególne części ciała dziecka,
- w jaki sposób układać dziecko do snu,
- jakie szczepienia ochronne i badania przesiewowe wykonywane są w pierwszych dniach życia dziecka.

5. Ćwiczenia gimnastyczne.

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

5.2. Treści nauczania:

- a) ćwiczenia oddechowe:
 - I, II faza porodu,
 - faza przejścia,
 - II okres porodu.
- b) ćwiczenia ogólnokształtujące,
- c) ćwiczenia uelastyczniające mięśnie krocza i dna miednicy,
- d) ćwiczenia przeciwzakrzepowe,
- e) ćwiczenia korygujące postawę,
- f) trening relaksacji,
- g) nauka markowanego wypierania dziecka od 38 tygodnia trwania ciąży.

5.3. 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.

....., dnia 20 r

.....

**
Imię i nazwisko kobiety ciężarnej

.....

Imię osoby towarzyszącej

.....

PESEL - kobiety ciężarnej

.....

Adres zamieszkania

.....

Telefon

.....

Termin porodu

ZGŁOSZENIE UCZESTNICTWA W SZKOLE RODZENIA

Zgłaszam uczestnictwo w zajęciach szkoły rodzenia w,
które

rozpoczynają się w dniu200.....r.

Zaznajomiona zostałam z programem i harmonogramem zajęć.

Do zgłoszenia dołączam:

1. Zaświadczenie lekarza ginekologa/ położnika.
2. Kartę przebiegu ciąży i opis USG – do wglądu.

.....
Podpis uczestnika

....., dnia 20 r

INFORMACJA
adresowana do lekarza ginekologa/położnika

Szkoła Rodzenia w ul.
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 w I i II okresie porodu,
- ćwiczenia ogólnokształtujące,
- ćwiczenia uelastyczniające mięśnie krocza i dna miednicy,
- ćwiczenia przeciwzakrzepowe,
- ćwiczenia korygujące postawę,
- naukę markowanego wypierania dziecka od 38 hbd.

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

DZIENNIK ZAJĘĆ
SZKOŁA RODZENIA

.....

.....

ANKIETA SZKOŁA RODZENIA

Szanowna/i Pani/Państwo, chcąc poznać opinie 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 dla doskonalenia programu.

1. Poziom prezentowanej wiedzy i umiejętności:

1 2 3 4 5

2. Przydatność nabytej wiedzy i umiejętności do odbycia ciąży, porodu, 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 tę szkołę rodzenia innym osobom:

- a) tak
- b) nie

7. Skąd Pani/Państwo posiadają informację o funkcjonowaniu szkoły rodzenia

- a) z materiałów reklamowych organizatora szkoły rodzenia,
- b) prasy,
- c) strony internetowej organizatora IZP,
- d) z ośrodków edukacyjno – informacyjnych,
- e) od znajomych,
- f) inne.

8. Co według Pani/Państwa należałoby zmienić, dodać

.....

.....

.....

Dziękujemy