

# EDUKACJA PRZEDPORODOWA

**Prowadząca edukację: pol. Dorota Tadrzak**

## **CELE:**

- kształtowanie właściwej postawy wobec własnego zdrowia
- utrzymanie dobrego samopoczucia, przekonanie o bezpieczeństwie własnym i bezpieczeństwie dziecka w czasie ciąży, porodu i porożu
- kreowanie właściwej postawy ciężarnej wobec ciąży
- zmniejszenie ryzyka zachorowania lub utraty ciąży
- zwiększenie szans dobrostanu płodu

## **TERMIN EDUKACJI**

Edukacja prowadzona jest zgodnie z kalendarzem okresu płodowego każdej pacjentki.

- 1 x w tygodniu w okresie od 21 do 31 tyg. ciąży
- 2x w tygodniu w okresie od 32 tyg. ciąży do terminu porodu

## **EDUKOWANI PACJENCI:**

Kobiety ciężarne w okresie od 21 do 31 tyg. ciąży oraz od 32 tyg. ciąży do porodu.

## MATERIAŁ EDUKACYJNY

Kobieta ciężarna od momentu zajścia w ciążę znajduje się pod opieką wybranego lekarza ginekologa, który prowadzi jej ciążę. Lekarz ten ma obowiązek prawny poinformować ją w 20 tygodniu ciąży o możliwości spotkań edukacyjnych z położną rodzinną.

Spotkania edukacyjne z położną to spotkania przygotowujące do porodu i rodzicielstwa, a także do porodu rodzinnego. Udział w tych spotkaniach jest dobrowolny. Dają one jej i jej partnerowi możliwość zdobycia wiedzy potrzebnej do danej sytuacji.

Spotkania te prowadzone są indywidualnie lub w formie grupowej na terenie przychodni, a ich czas trwania to ok. 1 godziny. Począwszy od 21 tygodnia ciąży do terminu rozwiązania prowadzone jest edukacja przedporodowa z częstotliwością nie większą jak :

- 1 raz w tygodniu w okresie od 21 do 31 tygodnia ciąży.
- 2 razy w tygodniu w okresie od 32 tygodnia ciąży do terminu rozwiązania.

Składają się one najczęściej z części teoretycznej i praktycznej. Część teoretyczna to wykład, pogadanka i dyskusja, natomiast część praktyczna obejmuje ćwiczenia fizyczne, naukę oddychania oraz warsztaty, np. kąpiel noworodka, układanie na brzuszku itp. W ich trakcie kobieta poza wiedzą w pewnym sensie zaprzyjaźnia się z położną. Zyskane zaufanie ułatwia kontakt i przekonuje ciężarne do eliminacji lęku przed porodem. Daje również możliwość do wzajemnej wymiany doświadczeń .

Główne zadania programu to:

1. W zakresie wiedzy :

- poznanie ogólnych zasad zdrowego stylu życia
- dostarczenie wiedzy na temat fizjologicznych zmian w okresie ciąży
- dostarczenie wiedzy na temat porodu, położu i noworodka
- poznanie wpływu optymalnego żywienia w okresie ciąży na rozwój płodu, a także dobre samopoczucie ciężarnej
- poznanie zasad higieny ciężarnej
- poznanie różnych typów dolegliwości i nauka radzenia sobie z nimi
- dworactwo laktacyjne

2. W zakresie umiejętności :

- radzenia sobie z pewnymi trudnościami i dolegliwościami w ciąży

- właściwego zachowania się podczas porodu
- ćwiczeń oddechowych, relaksacyjnych i przygotowujących do porodu
- pielęgnacji noworodka
- karmienia piersią

Każda kobieta objęta programem edukacyjnym ma założoną dokumentację, której integralną część stanowi karta opieki nad kobietą ciężarną. Karta ta zawiera informacje o kobiecie ciężarnej zebrane w formie wywiadu ogólnego na temat przebiegu i rokowań w ciąży, zebrane w formie wywiadu położniczego.

Druga część dokumentacji to plan edukacji, w którym poza tematami znajdują się rubryki do wpisania daty edukacji i złożenia potwierdzającego podpisu osoby edukowanej.

W oparciu o rozporządzenia Ministra Zdrowia wraz z ciężarną opracowywany jest Plan porodu. Plan ten obejmuje wszystkie elementy postępowania medycznego podczas porodu i wskazuje miejsce porodu. Podczas opracowywania tego planu przyszła mama określa m. in., gdzie chce rodzić ; z kim jako osobą towarzyszącą przy porodzie. Poza tym decyduje jakie pozycje chce przyjmować i na jakie zabiegi wyraża zgodę. W części dotyczącej opieki prenatalnej ustalany jest także tzw. Plan opieki zawierający m.in. kalendarz niezbędnych badań.

Podczas opracowywania planu porodu nie sposób jest przewidzieć wszystkiego co wydarzy się w trakcie porodu. Dlatego w nagłych i nieprzewidzianych okolicznościach konieczna jest modyfikacja wcześniejszych zapisów. Jednak ustalenie takiego planu porodu pozwala w pewnym stopniu decydować kobiecie o przebiegu porodu, dając jej możliwość wyboru.

Zalecam również ciężarnym przed porodem, aby udały się do szpitala, w którym zamierzają rodzić w celu zapoznania się z jego zwyczajami i topografią oraz personelem medycznym.

Przyszli rodzice mają wiele obaw związanych z oczekiwanym porodem i opieką nad dzieckiem. W ramach opieki okołoporodowej staram się pomagać rodzicom zrozumieć siebie przez rozbudzenie odpowiedzialności za mające narodzić się ich dziecko. Ponadto edukacja ta daje wsparcie psychiczne i poczucie bezpieczeństwa.

Podczas takich spotkań partnerzy ugruntowują swoje przekonania o „wspólnocie macierzyńskiej”. Jest to okazja do omówienia tematów związanych z przebiegiem ciąży, porodu i położu.

