

PROJEKT

Uchwała Nr
Rady Powiatu Ciechanowskiego
z dnia

w sprawie : przyjęcia programu polityki zdrowotnej pn. „Edukacja przyszłych rodziców w Szkole Rodzenia”.

Na podstawie art. 4 ust. 1 pkt 2 i art. 12 pkt. 11 ustawy z dnia 5 czerwca 1998 roku o samorządzie powiatowym (Dz. U. z 2015 r., poz. 1445) oraz art. 48 ust. 1 ustawy z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych (Dz. U. z 2015 r., poz. 581 ze zm.) Rada Powiatu Ciechanowskiego uchwała, co następuje :

§ 1

Przyjmuje się program polityki zdrowotnej pn. „Edukacja przyszłych rodziców w Szkole Rodzenia”, stanowiący załącznik nr 1 do niniejszej uchwały.

§ 2

Wykonanie uchwały powierza się Zarządowi Powiatu.

§ 3

Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

Przewodniczący
Rady Powiatu Ciechanowskiego

Zbigniew Gutowski

Załącznik nr 1 do uchwały
Nr
Rady Powiatu Ciechanowskiego
z dnia roku

EDUKACJA PRZYSZŁYCH RODZICÓW W SZKOLE RODZENIA

1. Opis problemu zdrowotnego

Stan zdrowia społeczeństwa w dużym stopniu zależy od zdrowia kobiet i noworodków. Zdrowie kształtuje się od wczesnego okresu życia osobniczego, tak więc od prawidłowo przebiegającej ciąży i porodu, zależny jest rozwój fizyczny i intelektualny dziecka i człowieka dorosłego⁹. Na zdrowie kobiet ciężarnych i noworodków wpływa przede wszystkim styl życia kobiety ciężarnej, warunki materialne i opieka medyczna. Stąd też właściwa opieka perinatalna jest ważnym elementem wpływającym na stan zdrowia społeczeństwa. Opieka perinatalna to wielodyscyplinarne działanie, którego celem jest zapewnienie ciągłej opieki wraz z promocją zdrowia i postępowaniem leczniczym, w okresie przedkoncepcyjnym, podczas ciąży, porodu i porodu, obejmujące matkę, płód i noworodka⁷. Szkoła Rodzenia jest jednym z elementów opieki zdrowotnej nad matką, noworodkiem i małym dzieckiem. Jest ogniwem wspierającym i uzupełniającym działania podstawowej opieki zdrowotnej w/w obszarze w ramach powszechnego ubezpieczenia zdrowotnego.

Powiat ciechanowski zamieszkuje 90.703 ludności (stan na 31 XII 2014 r.). Ludność miejska stanowi 52,6 %, natomiast wiejska 47,4%. Wśród mieszkańców powiatu przeważają nieznacznie kobiety – stanowią 50,8% ogółu mieszkańców. Wśród 46.109 kobiet w powiecie ciechanowskim 21.206 (46,0%) stanowią kobiety w wieku rozrodczym, tj. w wieku 15 - 49 lat. Od kilku lat w powiecie ciechanowskim obserwujemy wahania w zakresie przyrostu naturalnego. Przyrost naturalny (na 1000 ludności) w latach 2008 – 2014 w powiecie ciechanowskim przedstawia poniższe zestawienie :

Rok	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014
Urodzenia żywe	11,3	11,4	11,3	10,4	10,7	10,1	10,1
Zgony	10,3	11,3	10,3	10,6	10,3	10,4	10,86
Przyrost naturalny	1,0	0,0	1,0	-0,2	0,4	-0,3	-0,8

źródło : dane GUS

Kolejny rok w powiecie odnotowujemy ujemny przyrost naturalny. W 2014 roku ujemny przyrost naturalny wystąpił w miastach i na wsi.

poziomie 6,4 promila¹⁰. Z danych statystycznych wynika, że umieralność okołoporodowa jest związana z bardzo niską lub niską masą urodzeniową noworodka. Niska masa urodzeniowa noworodka jest związana w dużej mierze z terminem porodu – im wcześniej zakończona ciąża, tym większe ryzyko wystąpienia niskiej masy ciała noworodka. Wśród czynników zwiększających ryzyko wystąpienia przedwczesnych porodów wymieniany jest styl życia przyszłej matki, tj. palenie papierosów, spożywanie alkoholu, nieprawidłowe odżywianie, stres.

Program zdrowotny pn. „Edukacja przyszłych rodziców w Szkole Rodzenia” realizowany jest w powiecie ciechanowskim od lipca 2012 roku. Program cieszy się dużą popularnością. Z ankiet przeprowadzonych wśród kobiet uczestniczących w pierwszej edycji programu (lipiec 2012 – czerwiec 2013) wynika, że wszystkie poleciłyby udział w tego typu zajęciach innym kobietom w ciąży, a 85 % z nich będąc w kolejnej ciąży ponownie wzięłoby udział w programie. Zdaniem kobiet uczestniczących w programie istnieje potrzeba stałego funkcjonowania bezpłatnej szkoły rodzenia w powiecie.

2. Cele programu

Celem programu jest zwiększenie wiedzy przyszłych rodziców z zakresu ciąży, porodu, położu i opieki nad niemowlęciem.

Cele szczegółowe :

- zwiększenie świadomości kobiet w zakresie konieczności fizycznego i psychicznego przygotowania się do porodu
- nabycie umiejętności w zakresie stosowania technik relaksacyjnych, wykonywania ćwiczeń ogólnousprawniających, prawidłowego oddychania podczas porodu, karmienia piersią, pielęgnacji i kąpieli noworodka /niemowlęcia
- wzrost motywacji kobiet do stosowania zachowań prozdrowotnych w okresie ciąży i po porodzie

Oczekiwane efekty :

- zmniejszy się liczba kobiet, u których będzie występował lęk przed porodem

2 godziny. Zajęcia będą realizowane w grupach od 4 par (minimalnie) do 10 par (maksymalnie). Zajęcia będą odbywały się w ustalone dni tygodnia.

Uwzględniając rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego w zakresie opieki przedporodowej w ciąży o prawidłowym przebiegu tematyka zajęć będzie obejmowała następujące zagadnienia :

- a/ ciąża - zmiany zachodzące w organizmie kobiety w czasie ciąży, zasady prawidłowego odżywiania, wpływ palenia papierosów i spożywania alkoholu na przebieg ciąży i rozwój dziecka, właściwa higiena jamy ustnej, „kontakt z dzieckiem” (jak odbiera świat, jak można się z nim kontaktować i bawić?”), przygotowanie do porodu (zwiastuny zbliżającego się porodu, kiedy zgłosić się do porodu?, co zabrać ze sobą do szpitala?),
- b/ poród – przebieg porodu fizjologicznego, czynna postawa rodzącej podczas porodu, świadomość oddychania w poszczególnych okresach porodu, zasady parcia, niefarmakologiczne i farmakologiczne metody łagodzenia bólu porodowego, wpływ psychoprofilaktyki na ograniczenie stosowania farmakologicznych środków przeciwbólowych i spazmolitycznych, poród rodzinny,
- c/ zasady opieki poporodowej,
- d/ wybrane zagadnienia psychologiczne dotyczące kobiety w ciąży i położu – stany emocjonalne w czasie ciąży, „baby blues”, depresja poporodowa, przystosowanie się do nowej roli,
- e/ karmienie piersią - zalety i zasady karmienia piersią, praktyczne aspekty karmienia piersią (pozycje, pielęgnacja piersi, sprzęt wspomagający laktację), wątpliwości dotyczące karmienia piersią, problemy związane z karmieniem piersią (np. nawał pokarmu, uszkodzone brodawki, zastój pokarmu, kryzysy laktacyjne, odciąganie i przechowywanie pokarmu, karmienie piersią podczas choroby matki) i sposoby radzenia z nimi, odżywianie się matki karmiącej,
- f/ powrót płodności po porodzie, antykoncepcja w okresie laktacji, współżycie seksualne po przyjściu dziecka na świat,
- g/ gimnastyka ogólnie usprawniająca, techniki relaksacyjne, techniki oddychania, ćwiczenia przygotowujące do porodu, ćwiczenia w położu,

oraz szybciej wracają do pełnej sprawności po porodzie. Wiedza i umiejętności uzyskane w szkole rodzenia pozwalają kobiecie czynnie i świadomie uczestniczyć w porodzie. Jak podaje „Przewodnik po szkołach rodzenia i poradniach laktacyjnych” wydany przez Fundację „Rodzić po Ludzku” metoda wizualizacji porodu, przygotowująca do poznania przez kobietę jego przebiegu i przygotowania się do niego, stosowana w szkołach rodzenia przynosi znaczące rezultaty. Poród kobiety rodzącej po raz pierwszy i nieprzygotowanej trwa ok. 8-12 godzin, po szkole rodzenia ok. 6-8 godzin, u wieloródek zaś 4-6 godzin. Dzięki przygotowaniu w szkole rodzenia w czasie porodu stosuje się mniej środków znieczulających, uszkodzenia szyjki macicy zdarzają się u ok. 25 % kobiet nieprzygotowanych i u 6% przygotowanych, przynajmniej dwukrotnie zmniejsza się konieczność nacięcia krocza, znacznie zmniejsza się utrata krwi ¹³. Również Kwiatek M. i współautorzy wskazują w swoich wnioskach z badań, że ćwiczenia przygotowujące kobiety do porodu przyczyniają się do nieznacznego skrócenia jego pierwszego okresu, lepszej tolerancji bólu w tym okresie, zmniejszenia częstotliwości okołoporodowych urazów kanału rodnego i rzadszej potrzeby nacinania krocza ⁴. W opiece nad kobietą w ciąży edukacja przedporodowa w formie szkoły rodzenia to jedna z najbardziej efektywnych strategii profilaktycznych ³.

5. Koszty

Ogólny koszt realizacji programu wynosi 30.000,00 zł. Szacuje się, że koszt udziału jednej osoby w programie wyniesie ok. 250 zł. Koszty obejmują :

- wynagrodzenie osób prowadzących zajęcia teoretyczne (wykłady) i praktyczne (ćwiczenia)
- wynagrodzenie koordynatora programu
- sale wykładowe i ćwiczeniowe np. opłata za wynajem sal, opłata za media
- materiały edukacyjne dla uczestników
- materiały szkoleniowe np. kwestionariusz ankiet, test sprawdzający wiedzę, dyplom ukończenia szkoły
- materiały reklamowe np. plakat, mini ulotka.

3. Krzyżanowska – Zbucka J. : Problemy emocjonalne kobiet w okresie okołoporodowym. Warszawa 2008. Fundacja Rodzić po Ludzku.
4. Kwiatek M., Gęca T., Biegaj – Fic J., Kwaśniewska A.: Szkoła rodzenia – profil pacjentek oraz wpływ zajęć na przebieg porodu i stan noworodka. Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu. 2011, Tom 17, Nr 3, s.111-115.
5. Mały Rocznik Statystyczny Polski 2015. Główny Urząd Statystyczny. Warszawa 2015.
6. Narodowy Program Zdrowia na lata 2007 – 2015. Załącznik do uchwały Nr 90/2007 Rady Ministrów z dnia 15 maja 2007 r.
7. Program poprawy opieki perinatalnej w Polsce. Redakcja Janusz Gadzinowski, Grzegorz H. Bręborowicz. Ośrodek Wydawnictw Naukowych. Poznań 1995.
8. Raport „Zdrowie kobiet w wieku prokreacyjnym 15 – 49 lat. Polska 2006”. Program Narodów Zjednoczonych ds. Rozwoju. Warszawa 2007.
9. Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego w zakresie opieki przedporodowej w ciąży o prawidłowym przebiegu.
10. Rocznik demograficzny. Główny Urząd Statystyczny. Warszawa 2015.
11. Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 21 sierpnia 2009 r. w sprawie priorytetów zdrowotnych (Dz. U. 2009 r. Nr 137, poz. 1126).
12. Społeczne nierówności w zdrowiu w Polsce. World Health Organization Regional Office for Europe 2012.
(http://www.mz.gov.pl/_data/assets/pdf_file/0016/8251/raport1.pdf)
13. Woźnicka I.: Świadomie rodzić. Gazeta Częstochowska. Wydanie nr 1 z 2011.01.13.

**Karta uczestnictwa w zajęciach w ramach programu zdrowotnego
pn. „Edukacja przyszłych rodziców w Szkole Rodzenia”.**

Grupa

Imię i nazwisko :

Adres zamieszkania :

Tel. kontaktowy :

Imię i nazwisko osoby
towarzyszającej w zajęciach

Zaświadczenie od lekarza prowadzącego ciążę – data wystawienia

Przewidywany termin porodu

Nr zajęć	Data zajęć	Podpis uczestniczki zajęć	Podpis osoby towarzyszącej
I			
II			

*plaka
program edukacyjny - aulka 16*

Jednocześnie wyrażam zgodę na gromadzenie, przetwarzanie i przekazywanie moich danych osobowych w ramach programu zdrowotnego pn. „Edukacja przyszłych rodziców w Szkole Rodzenia.”- zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. z 2015 r., poz. 2135).

.....
/ data i podpis /

ANKIETA

Ankieta, którą trzyma Pani w dłoni ma na celu poznanie Pani opinii, sugestii i uwag na temat zajęć realizowanych w ramach szkoły rodzenia. Informacje uzyskane od Pani zostaną wykorzystane do ewentualnej modyfikacji programu i sposobu realizacji zajęć w ramach szkoły rodzenia oraz poprawy organizacji tego rodzaju zajęć w przyszłości. Ankieta jest anonimowa.

1. Wiek : miejsce zamieszkania : miasto

wieś

wykształcenie : podstawowe

gimnazjalne

średnie

wyższe

2. Ciąża : pierwsza druga trzecia i następna

3. Czy uczestniczyła Pani wcześniej w szkole rodzenia (dotyczy kobiet, które są w kolejnej ciąży)?

tak nie

4. Czy ktoś uczestniczył razem z Panią w szkole rodzenia?

tak nie

5. Jak ocenia Pani tematykę zajęć ?

bardzo ciekawa ciekawa niezbyt ciekawa nudna

6. Czy liczba spotkań była według Pani odpowiednia ?

tak nie, zbyt mała nie, zbyt duża

9. Które zagadnienia omawiane podczas spotkań były według Pani najmniej ciekawe (można zaznaczyć najwyżej trzy odpowiedzi) ?

- zmiany zachodzące w organizmie kobiety w czasie ciąży
- zasady prawidłowego odżywiania, wpływ palenia papierosów i spożywania alkoholu na przebieg ciąży i rozwój dziecka, właściwa higiena jamy ustnej
- stany emocjonalne w czasie ciąży, „baby blues”, depresja poporodowa
- przebieg porodu fizjologicznego, czynna postawa rodzącej podczas porodu, świadomość oddychania w poszczególnych okresach porodu, zasady parcia, metody łagodzenia bólu porodowego
- karmienie piersią
- gimnastyka ogólnie usprawniająca, techniki relaksacyjne, techniki oddychania, ćwiczenia przygotowujące do porodu, ćwiczenia w położeniu
- pielęgnacja noworodka/niemowlęcia
- pierwsza pomoc w stanach nagłych u noworodka i niemowlęcia
- problemy zdrowotne w okresie noworodkowym/niemowlęcym
- rola ojca w czasie porodu, położeniu oraz opieki nad noworodkiem i niemowlęciem
- przygotowanie się do porodu (zwiastuny zbliżającego się porodu, kiedy zgłosić się do porodu?, co zabrać ze sobą do szpitala?)
- zapoznanie z warunkami sali porodowej, jej wyposażeniem oraz personelem
- powrót płodności po porodzie, antykoncepcja w okresie laktacji, współżycie seksualne po przyjściu dziecka na świat
- uprawnienia związane z rodzicielstwem wynikające z kodeksu pracy, zasiłek rodzinny i dodatki do zasiłku rodzinnego

10. O jakie zagadnienia według Pani należałoby poszerzyć program szkoły rodzenia ?

.....

.....

.....

.....

11. Czy poleciłaby Pani udział w szkole rodzenia innym kobietom w ciąży?

tak dlaczego ?

.....

nie dlaczego ?

.....

Ankieta (po 3 miesiącach od urodzenia dziecka)

Wiek : miejsce zamieszkania : miasto

wieś

wykształcenie : podstawowe
gimnazjalne
średnie
wyższe

1. Na ile ocenia Pani przydatność wiedzy uzyskanej w szkole rodzenia?
(1 – najniższa ocena, 5 - najwyższa ocena)

1 2 3 4 5

2. Na ile ocenia Pani przydatność umiejętności zdobytych w szkole rodzenia?
(1 – najniższa ocena, 5 - najwyższa ocena)

1 2 3 4 5

3. Które zagadnienia omawiane podczas zajęć w szkole rodzenia były dla Pani najbardziej przydatne :

w czasie porodu

w okresie połogu

w opiece nad dzieckiem

10. Co było powodem zaprzestania karmienia piersią

zbyt mała ilość mleka

zanik pokarmu

obawa, że ilość pokarmu jest niewystarczająca dla dziecka

problemy z piersiami (zapalenie piersi, ropień)

dokarmianie dziecka mlekiem modyfikowanym

choroba dziecka

trudności dziecka ze ssaniem piersi

odstawienie piersi przez dziecko

choroba i konieczność przyjmowania leków

negatywne opinie najbliższych o karmieniu piersią

inne jakie?

.....

.....

11. Jak długo zamierza Pani karmić dziecko piersią?

do 6 miesięcy

do roku

do 1,5 roku

do 2 lat

Dziękujemy za wypełnienie ankiety.

Załącznik nr 2 do uchwały
Nr
Rady Powiatu Ciechanowskiego
z dnia

Uzasadnienie uchwały Rady Powiatu Ciechanowskiego w sprawie przyjęcia programu zdrowotnego pn. „Edukacja przyszłych rodziców w Szkole Rodzenia”.

Zgodnie z art. 4 ust. 1 pkt 2 ustawy z dnia 5 czerwca 1998 roku o samorządzie powiatowym (Dz. U. z 2013 r. poz. 595 ze zm.) powiat wykonuje określone ustawami zadania publiczne o charakterze ponadgminnym w zakresie promocji i ochrony zdrowia. Opieka nad matką i dzieckiem jest jednym z zadań mieszczących się w tym obszarze. Poprawa opieki zdrowotnej nad matką, noworodkiem i małym dzieckiem jest jednym z celów Narodowego Programu Zdrowia na lata 2007 – 2015. Wśród zadań tego celu wymieniono kształtowanie prozdrowotnych postaw i przeciwdziałanie antyzdrowotnym zachowaniom przyszłych rodziców w okresie przedkoncepcyjnym, w czasie ciąży, opieki nad niemowlęciem i małym dzieckiem oraz propagowanie karmienia piersią (co najmniej do 6 miesiąca życia). Administracja samorządowa, w tym powiat ma być jednym z podmiotów odpowiedzialnych za realizację wspomnianego celu. Jednym z istotnych czynników wpływających na poprawę opieki nad noworodkiem i niemowlęciem jest edukacja przyszłych matek. Nieocenioną rolę w tym zakresie odgrywają Szkoły Rodzenia. Szkoła Rodzenia jest także jednym z elementów opieki zdrowotnej nad matką, noworodkiem i małym dzieckiem. Jest ogniwem wspierającym i uzupełniającym działania podstawowej opieki zdrowotnej w/w obszarze w ramach powszechnego ubezpieczenia zdrowotnego. Biorąc pod uwagę fakt, że poziom zdrowotności społeczeństwa w dużym stopniu jest uzależniony od stanu zdrowia kobiet i noworodków, realizacja tego programu, który nie jest finansowany w ramach ubezpieczenia zdrowotnego, jest w pełni uzasadniona i celowa oraz może przynieść oczekiwane efekty w postaci zmniejszenia umieralności niemowląt. Jest to kontynuacja realizacji programu z roku 2015, który otrzymał pozytywną opinię Agencji Oceny Technologii Medycznych w Warszawie.

Środki finansowe na realizację programu zostały zabezpieczone w budżecie powiatu ciechanowskiego na 2016 r.

Powyższe uzasadnia podjęcie uchwały w tym przedmiocie.