

Załącznik nr 1 do uchwały  
Nr V/20/116/2017  
Rady Powiatu Ciechanowskiego  
z dnia 30 stycznia 2017 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 dorosłego<sup>9</sup>. 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 połogu, obejmujące matkę, płód i noworodka<sup>7</sup>. 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 90.327 ludności (stan na 31 XII 2015 r.). Ludność miejska stanowi 52,7 %, natomiast wiejska 47,3%. Wśród mieszkańców powiatu przeważają nieznacznie kobiety – stanowią 50,9% ogółu mieszkańców. Wśród 45.951 kobiet w powiecie ciechanowskim 20.847 (45,0%) 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 – 2015 w powiecie ciechanowskim przedstawia poniższe zestawienie :

<b>Rok</b>	<b>2008</b>	<b>2009</b>	<b>2010</b>	<b>2011</b>	<b>2012</b>	<b>2013</b>	<b>2014</b>	<b>2015</b>
Urodzenia żywe	11,3	11,4	11,3	10,4	10,7	10,1	10,1	9,7
Zgony	10,3	11,3	10,3	10,6	10,3	10,4	10,86	10,16
<b>Przyrost naturalny</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	<b>-0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>-0,3</b>	<b>-0,8</b>	<b>-0,5</b>

źródło : dane GUS

Kolejny rok w powiecie odnotowujemy ujemny przyrost naturalny. W 2015 roku ujemny przyrost naturalny wystąpił w miastach i na wsi (odpowiednio:-0,3, -0,6).

poziomie 4,8 promila<sup>10</sup>. 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 wzięłyby 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 połogu – 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 połogu,

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<sup>13</sup>. 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<sup>4</sup>. W opiece nad kobietą w ciąży edukacja przedporodowa w formie szkoły rodzenia to jedna z najbardziej efektywnych strategii profilaktycznych<sup>3</sup>.

## 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.

Literatura :

1. Borakowska – Siennicka. M, Górka R. : Choroba przyzębia a poród przedwczesny i niska masa urodzeniowa noworodków w świetle badań klinicznych. Czasopismo Stomatologiczne. 2006, Tom LIX, Nr 3, s. 149-158.
2. Kubicka – Kraszyńska U., Otffinowska A., Pietrusiewicz J.: O bólu porodowym i metodach jego łagodzenia. Warszawa 2006. Fundacja Rodzić po Ludzku.
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 2016. Główny Urząd Statystyczny. Warszawa 2016.
6. Narodowy Program Zdrowia na lata 2016 – 2020, stanowiący załącznik do rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 4 sierpnia 2016 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 2016.
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](http://www.mz.gov.pl/_data/assets/pdf_file/0016/8251/raport1.pdf))
13. Woźnicka I.: Świadome rodziców. Gazeta Częstochowska. Wydanie nr 1 z 2011.01.13.