

Załącznik nr 1 do uchwały
Nr V/29/176/2018
Rady Powiatu Ciechanowskiego
z dnia 29 stycznia 2018 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 połogu, 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.

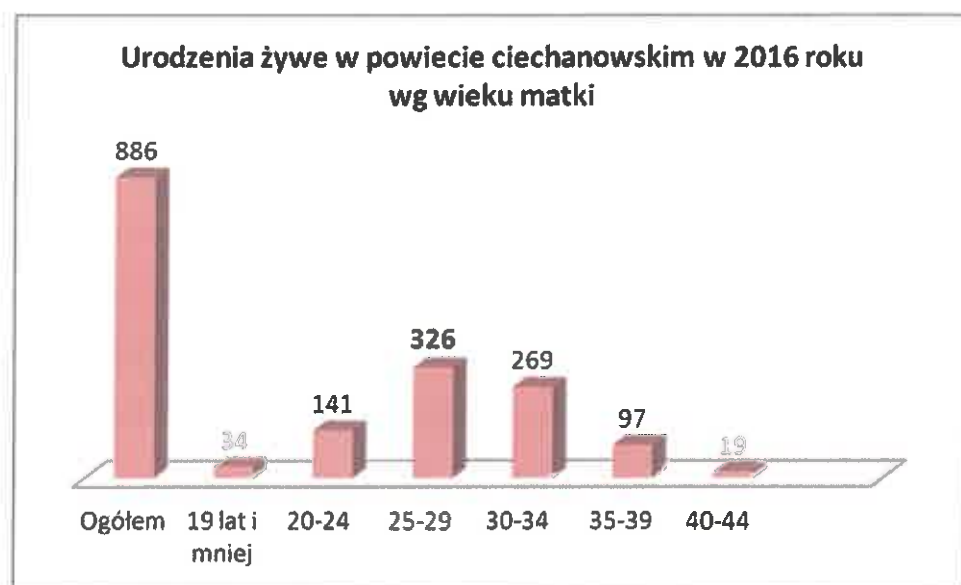
Powiat ciechanowski zamieszkuje 90.264 ludności (stan na 31 XII 2016 r.). Ludność miejska stanowi 52,6 %, natomiast wiejska 47,4%. Wśród mieszkańców powiatu przeważają nieznacznie kobiety – stanowią 50,9% ogółu mieszkańców. Wśród 45.932 kobiet w powiecie ciechanowskim 20.615 (44,9%) stanowią kobiety 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 2009 – 2016 w powiecie ciechanowskim przedstawia poniższe zestawienie :

Rok	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016
Urodzenia żywe	11,4	11,3	10,4	10,7	10,1	10,1	9,7	9,82
Zgony	11,3	10,3	10,6	10,3	10,4	10,86	10,16	10,05
Przyrost naturalny	0,0	1,0	-0,2	0,4	-0,3	-0,8	-0,5	-0,23

źródło : dane GUS

Kolejny rok w powiecie ciechanowskim odnotowujemy ujemny przyrost naturalny. W podziale na miasto i wieś ujemny przyrost naturalny w 2016 roku wystąpił na wsi

i wyniósł -0,60. W miastach odnotowano nieznaczny dodatni przyrost naturalny, tj. 0,10. W powiecie ciechanowskim najwyższa płodność kobiet występuje w grupie wiekowej 25 – 29 lat. Znaczny wzrost płodności obserwujemy także wśród kobiet w przedziale wiekowym 30 – 34 lata, co w dużym stopniu związane jest z odraczaniem decyzji przez młodych ludzi o posiadaniu potomstwa.



źródło : dane GUS

Jednym z podstawowych i najbardziej powszechnie stosowanych mierników stanu zdrowia danej populacji jest współczynnik umieralności niemowląt. Na jego wysokość ma wpływ m.in. jakość opieki zdrowotnej nad matką i dzieckiem. Dlatego zmniejszenie wartości współczynnika umieralności niemowląt świadczy o poprawie stanu zdrowia każdego społeczeństwa. W Polsce od wielu lat obserwowane są trendy spadkowe umieralności niemowląt. Pomimo ciągłego spadku współczynnika zgonów niemowląt w naszym kraju nadal jest on wyższy niż w krajach Unii Europejskiej, zwłaszcza umieralność dzieci urodzonych przedwcześnie jest w Polsce dużo wyższa niż w krajach zachodnioeuropejskich. W 2016 roku w Polsce liczba zgonów niemowląt na 1000 urodzeń żywych wyniosła 4,0, natomiast w województwie mazowieckim i powiecie ciechanowskim odpowiednio : 3,3 i 4,5^{5,10}. Podobnie jak ogólny współczynnik zgonów niemowląt także współczynnik umieralności

okołoporodowej wykazuje tendencję spadkową zarówno w Polsce jak i województwie mazowieckim. W 2016 roku w woj. mazowieckim kształtował się na poziomie 4,9 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 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, połogu 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
- upowszechni się konieczność świadomego przygotowania do porodu
- zwiększy się liczba kobiet karmiących piersią
- zwiększy się pewność i umiejętności przyszłych rodziców w opiece nad noworodkiem i niemowlęciem
- zwiększy się świadomość prozdrowotna kobiet

Mierniki efektywności odpowiadające celom programu :

- zwiększenie wiedzy uczestników zajęć
- zwiększenie umiejętności uczestników zajęć w zakresie np. opieki nad noworodkiem i niemowlęciem
- ograniczenie stosowania farmakologicznych metod łagodzenia bólu porodowego
- zwiększenie kobiet karmiących piersią.

W dalszej perspektywie realizacja programu przyczyni się do obniżenia częstości występowania przedwczesnych porodów i niskiej masy urodzeniowej dziecka oraz zmniejszenia umieralności okołoporodowej.

3. Adresaci programu (populacja programu)

Program adresowany jest do kobiet ciężarnych od 26 tygodnia ciąży - mieszkanek powiatu ciechanowskiego oraz ich współmałżonków, partnerów (ojców dzieci). Program skierowany jest w szczególności do kobiet będących po raz pierwszy w ciąży. Planuje się objąć programem ok. 120 osób. Uczestnictwo w programie jest bezpłatne. Informacja o możliwości udziału przyszłych rodziców z terenu powiatu ciechanowskiego w zajęciach edukacyjnych w Szkole Rodzenia będzie przedstawiona w Katolickim Radiu Diecezji Płockiej i prasie lokalnej (np. Samorządowiec Powiatu Ciechanowskiego), na stronie internetowej starostwa, na tablicach ogłoszeń w podmiotach leczniczych (zakłady podstawowej opieki zdrowotnej), ośrodkach pomocy społecznej i starostwie.

4. Organizacja programu

W ramach programu zorganizowane zostaną zajęcia edukacyjne (teoretyczne i praktyczne) dla przyszłych rodziców. Jeden cykl będzie składał się z 8 spotkań po 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 porożu – 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,
 - h/ pielęgnacja noworodka/niemowlęcia (np. codzienna pielęgnacja skóry, kąpiel, przewijanie, ubieranie, sen, płacz jako forma komunikacji noworodka z rodzicami, werandowanie i spacer),
 - i/ pierwsza pomoc w stanach nagłych u noworodka i niemowlęcia,
 - j/ problemy zdrowotne w okresie noworodkowym/niemowlęcym,
 - k/ szczepienia obowiązkowe i zalecane,
 - l/ rola ojca w czasie porodu, połogu oraz opieki nad noworodkiem i niemowlęciem,
 - m/ uprawnienia związane z rodzicielstwem wynikające z kodeksu pracy, zasiłek rodzinny i dodatki do zasiłku rodzinnego,
 - n/ zapoznanie rodziców z warunkami sali porodowej, jej wyposażeniem oraz personelem.

Zajęcia prowadzone będą przez lekarza specjalistę ginekologa – położnika, położną, fizjoterapeutę, psychologa.

Warunkiem uczestnictwa w programie będzie przedstawienie zaświadczenia od lekarza prowadzącego ciążę o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w ćwiczeniach prowadzonych w ramach Szkoły Rodzenia. Zaświadczenie powinno być wydane nie wcześniej niż 30 dni przed rozpoczęciem zajęć w Szkole Rodzenia. W przypadku dużego zainteresowania przyszłych rodziców udziałem w programie do Szkoły Rodzenia przyjmowane będą w pierwszej kolejności kobiety pozostające pod opieką pomocy społecznej, zamieszkałe na wsi i pierworódki.

Realizator programu zostanie wyłoniony w drodze konkursu ofert. Realizator będzie zobowiązany zapewnić wykwalifikowaną kadrę (lekarza specjalistę ginekologa – położnika, położną, fizjoterapeutę – posiadającego doświadczenie w prowadzeniu zajęć w szkole rodzenia, psychologa) oraz salę do zajęć teoretycznych i praktycznych z pełnym wyposażeniem w sprzęt dydaktyczny i pomoce dydaktyczne (lalki, piłki, worki sako, zestaw do pielęgnacji noworodka, wyprawka, materace). Sala (sale) do zajęć powinna spełniać wymogi w zakresie bezpieczeństwa i higieny.

Z opinii położnych wynika, że kobiety uczęszczające do szkół rodzenia nie tylko są w świetnej formie fizycznej, która pozwala na sprawny i szybszy poród ale przede wszystkim nie boją się go i potrafią świadomie łagodzić towarzyszące mu bóle 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 krwi¹³. 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 rodniego i rzadszej potrzeby nacinania krocza⁴. W opiece nad kobietą w ciąży edukacja przedporodowa w formie szkoły rodzenia to jedna z najbardziej efektywnych strategii profilaktycznych³.

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.

Nagłośnienie programu w radiu i prasie lokalnej realizowane będzie w ramach umów o współpracy zawartych przez Starostwo.

Działania w zakresie opieki przedporodowej nawiązują do celów Narodowego Programu Zdrowia oraz ustalonych przez Ministerstwo Zdrowia priorytetów zdrowotnych, w tym priorytetu dotyczącego poprawy jakości i skuteczności opieki zdrowotnej nad matką, noworodkiem i dzieckiem do lat 3. Zadania samorządu powiatowego w zakresie szeroko pojętej ochrony zdrowia zostały określone w art. 4 ustawy o samorządzie powiatowym. Program edukacyjny przyszłych rodziców wpisuje się w strategię rozwoju powiatu ciechanowskiego do roku 2020 oraz strategię rozwiązywania problemów społecznych w powiecie ciechanowskim. 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 zasadna.

6. Monitorowanie i ewaluacja

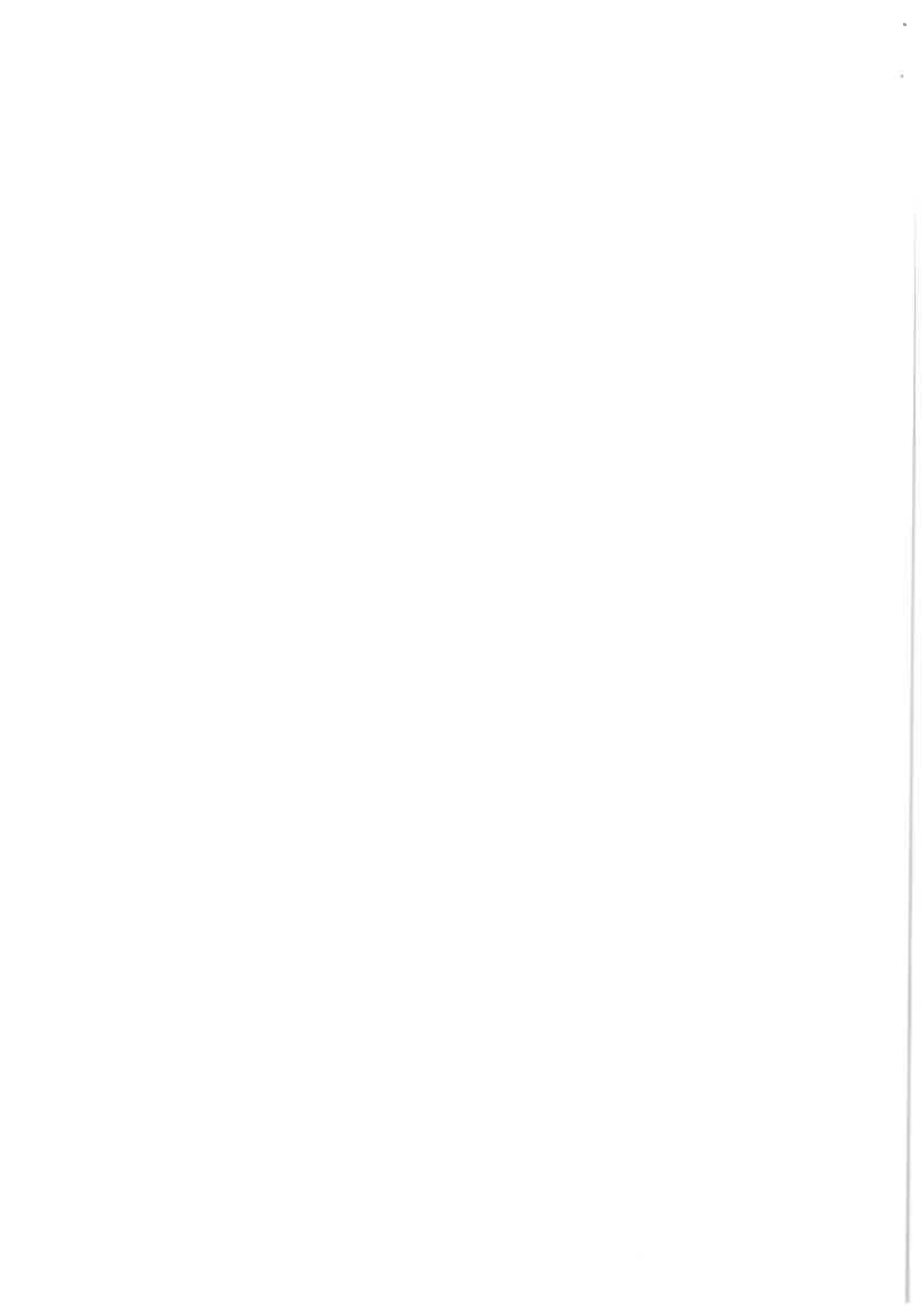
- liczba kobiet/rodziców, którzy ukończyli zajęcia w Szkole Rodzenia
- wyniki testu sprawdzającego wiedzę przed rozpoczęciem zajęć i na koniec
- wyniki ankiet przeprowadzonych wśród uczestniczek programu (ocena przydatności nabytej wiedzy i umiejętności) na zakończenie zajęć i trzy miesiące po porodzie.

7. Okres realizacji programu

Program realizowany będzie w 2018 roku.

Literatura :

1. Borakowska – Siennicka. M, Górską 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 2017. Główny Urząd Statystyczny. Warszawa 2017.
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 2017.
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 polityki zdrowotnej
pn. „Edukacja przyszłych rodziców w Szkole Rodzenia”.**

Grupa

Imię i nazwisko :

Adres zamieszkania :

.....

Tel. kontaktowy :

Imię i nazwisko osoby
towarzyszącej w zajęciach

Zaświadczenie od lekarza prowadzącego ciążę – data wystawienia

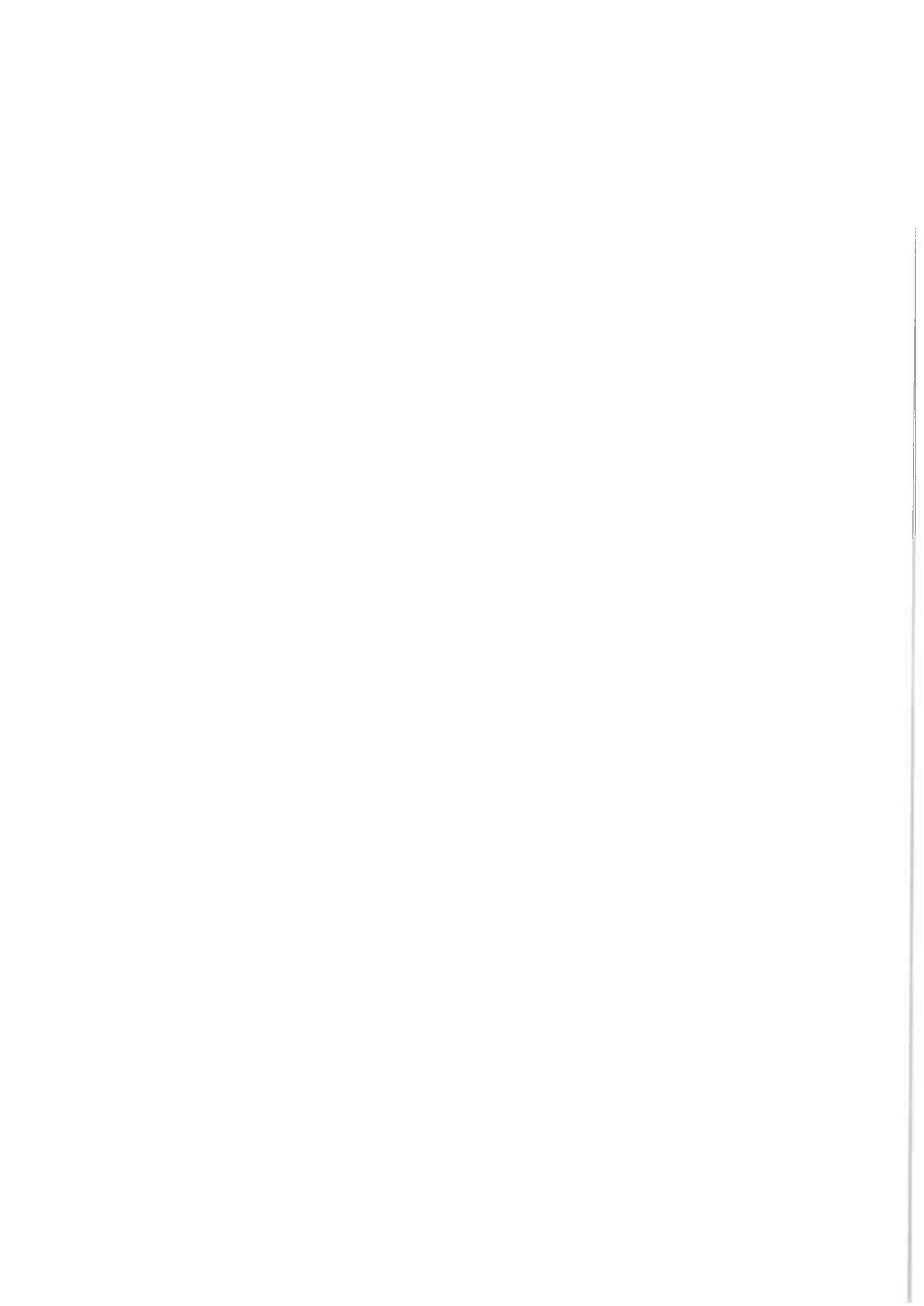
Przewidywany termin porodu

Nr zajęć	Data zajęć	Podpis uczestniczki zajęć	Podpis osoby towarzyszącej
I			
II			
III			
IV			
V			
VI			
VII			
VIII			

Jednocześnie wyrażam zgodę na gromadzenie, przetwarzanie i przekazywanie moich danych osobowych w ramach programu polityki zdrowotnej pn. „Edukacja przyszłych rodziców w Szkole Rodzenia.”- zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. z 2016 r., poz. 922).

.....

/ 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

7. Jak Pani sądzi czy zdobyta w szkole rodzenia wiedza i umiejętności mogą być przydatne :
(1- zdecydowanie nieprzydatna 5 - zdecydowanie przydatna)

a/ podczas porodu

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

b/ podczas połogu

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

c/ podczas opieki nad noworodkiem/niemowlęciem ?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

8. Które zagadnienia omawiane podczas spotkań były według Pani najciekawsze (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 połogu
- pielęgnacja noworodka/niemowlęcia
- pierwsza pomoc w stanach nagłych u noworodka i niemowlęcia
- problemy zdrowotne w okresie noworodkowym/niemowlęcym
- rola ojca w czasie porodu, połogu 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

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 naglących 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 ?

.....

12. Jak ogólnie ocenia Pani organizację szkoły rodzenia, warunki lokalowe, wykładowców?
(1 - najniższa ocena, 5 - najwyższa ocena)

Wyszczególnienie	1	2	3	4	5
organizacja zajęć					
warunki lokalowe					
wykładowcy :					
lekarz specjalista ginekolog – położnik					
położna					
fizjoterapeuta					
psycholog					

Miejsce na Pani dodatkowe uwagi, sugestie, wskazówki :

.....

.....

.....

.....

.....

Dziękujemy za wypełnienie ankiety.



Ankieta (po 3 miesiącach od urodzenia dziecka)

Wiek : miejsce zamieszkania : miasto
wies

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

.....

.....

4. Czy poród odbył się :

siłami natury

poprzez cięcie cesarskie

5. Czy mąż (partner, ojciec dziecka) uczestniczył w trakcie porodu :

tak nie

6. Czy w czasie porodu stosowano u Pani w celu łagodzenia bólu porodowego:

a/ naturalne metody łagodzenia bólu porodowego np. kąpiel, masaż

tak nie

b/ środki farmakologiczne

tak nie

c/ gaz rozweselający

tak nie

d/ znieczulenie zewnątrzoponowe

tak nie

7. Czy karmi Pani dziecko piersią?

tak jeżeli tak, proszę przejść do pytania 11

nie jeżeli nie, proszę przejść do pytania 8

8. Czy karmiła Pani dziecko piersią?

tak jeżeli tak, proszę odpowiedzieć na pytanie 9 i 10

nie dlaczego?

.....
.....

9. Jak długo karmiła Pani dziecko piersią?

1 miesiąc

2 miesiące

3 miesiące

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.

