

Załącznik do uchwały  
Nr VI/44/325/2022  
Rady Powiatu Ciechanowskiego  
z dnia 31 stycznia 2022 roku

## **EDUKACJA PRZYSZŁYCH RODZICÓW W SZKOLE RODZENIA**

---

Starostwo Powiatowe w Ciechanowie

## 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>1</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 porodu, obejmujące matkę, płód i noworodka<sup>2</sup>. Istotny element opieki przedporodowej, szczególnie w odniesieniu do kobiet przygotowujących się do pierwszego porodu, stanowi edukacja. Polskie Towarzystwo Ginekologiczne definiuje zadanie szkoły rodzenia, jako sprzyjanie utrzymaniu dobrostanu psychofizycznego ciężarnej, rodzącej i rodziny. Aktualnie, jako główne cele, do jakich prowadzić ma poprawa poziomu opieki perinatalnej w Polsce, wymienia się obniżenie częstości występowania wcześniactwa i małej masy urodzeniowej dziecka. Poza ogólnie rozumianym przygotowaniem do porodu i porodu podniesienie poziomu edukacji wpływa na poprawę stanu zdrowia ciężarnych i noworodków, ukierunkowując edukację na eliminowanie jednego lub kilku czynników ryzyka<sup>3</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 88 891 mieszkańców, z czego 50,8% stanowią kobiety, a 49,2% mężczyźni. W latach 2010-2020 liczba mieszkańców

---

<sup>1</sup> Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego w zakresie opieki przedporodowej w ciąży o prawidłowym przebiegu.

<sup>2</sup> Program poprawy opieki perinatalnej w Polsce. Redakcja Janusz Gadzinowski, Grzegorz H. Bręborowicz. Ośrodek Wydawnictw Naukowych. Poznań 1995.

<sup>3</sup> Opinia Prezesa Agencji Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji nr 100/2018 z dnia 11 czerwca 2018 r. o projekcie programu polityki zdrowotnej pn. „Program polityki zdrowotnej w zakresie edukacji przedporodowej – Szkoła Rodzenia – w mieście Elku na lata 2018 – 2022” (<http://bipold.aotm.gov.pl/assets/files/oopz/2018/OP-0100-2018.pdf>).

zmałała o 3,2%. (stan na 31 XII 2020 r.). Wśród 45 182 kobiet w powiecie ciechanowskim, 19 564 (43,3%) 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 2010 – 2020 w powiecie ciechanowskim przedstawia poniższe zestawienie :

Rok	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020
Urodzenia żywe	11,3	10,4	10,7	10,1	10,1	9,7	9,82	10,83	9,93	9,99	9,26
Zgony	10,3	10,6	10,3	10,4	10,86	10,16	10,05	10,71	11,17	11,21	13,78
<b>Przyrost naturalny</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>	<b>-0,23</b>	<b>0,12</b>	<b>-1,24</b>	<b>-1,22</b>	<b>-4,52</b>

źródło : dane GUS

Po odnotowaniu w 2017 roku nieznacznego dodatniego przyrostu naturalnego w kolejnych dwóch latach wystąpił ponownie ujemny przyrost naturalny, zarówno na wsi (-1,9 – 2018 rok, -1,0 – 2019 r.) jak i w mieście (-0,7 – 2018 rok, -1,4 – 2019 rok). W roku 2020 zauważyć można znaczny spadek przyrostu naturalnego. W powiecie ciechanowskim najwyższa płodność kobiet występuje w grupie wiekowej 25 – 29 lat. Wysoki poziom płodności obserwujemy także wśród kobiet w przedziale wiekowym 30 – 34 lata, co w dużym stopniu związane jest z odraczaniem przez młodych ludzi decyzji o posiadaniu potomstwa.

Urodzenia żywe w powiecie ciechanowskim  
w latach 2019 – 2020 wg wieku matki

Wiek matki	19 lat i mniej		20 – 24		25 – 29		30 – 34		35 – 39		40 – 44		45 i więcej	
	2019	2020	2019	2020	2019	2020	2019	2020	2019	2020	2019	2020	2019	2020
<b>Urodzenia żywe</b>	103	74	569	480	1246	1151	943	950	483	420	83	81	2	1

źródło : dane GUS

Ogółem urodzenia żywe w powiecie ciechanowskim:

- w roku 2019 wyniosły - 3429,
- w roku 2020 wyniosły – 3157.

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 2020 roku w Polsce liczba zgonów niemowląt na 1000 urodzeń żywych wyniosła 3,6, natomiast w województwie mazowieckim i powiecie ciechanowskim odpowiednio : 3,8 i 3,6. Ogólny współczynnik zgonów niemowląt w powiecie ciechanowskim w porównaniu z rokiem poprzednim wykazuje tendencję wzrostową. Natomiast współczynnik umieralności okołoporodowej wykazuje tendencję spadkową. 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, czy stres.

Program 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 poprzednich edycjach wynika, że wszystkie poleciłyby udział w tego typu zajęciach innym kobietom w ciąży, a ponad 80 % 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 ciechanowskim.

## **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;
- 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 liczby 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. 200 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, 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 spazmolytycznych, 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 sobie 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 krwi<sup>4</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 rodniego 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>5</sup>.

## **5. Koszty**

Ogólny koszt realizacji programu wynosi 50.000,00 zł. Szacuje się, że koszt udziału jednej osoby w programie wyniesie ok. 250 zł.

---

<sup>4</sup> Woźnicka I.: Świadomie rodzić. Gazeta Częstochowska. Wydanie nr 1 z 2011.01.13.

<sup>5</sup> Krzyżanowska – Zbucka J. : Problemy emocjonalne kobiet w okresie okołoporodowym. Warszawa 2008. Fundacja Rodzić po Ludzku.



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 Powiatowe.

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 okołoporodowej oraz 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. 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.

## **1. 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.

## **2. Okres realizacji programu**

Program realizowany będzie w 2022 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. Główny Urząd Statystyczny. Warszawa 2019.
6. Narodowy Program Zdrowia na lata 2016 – 2020, stanowiący załącznik do rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 4 sierpnia 2016 r.
7. Opinia Prezesa Agencji Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji nr 100/2018 z dnia 11 czerwca 2018 r. o projekcie programu polityki zdrowotnej pn. „Program polityki zdrowotnej w zakresie edukacji przedporodowej – Szkoła Rodzenia – w mieście Ełku na lata 2018 – 2022”  
(<http://bipold.aotm.gov.pl/assets/files/oozp/2018/OP-0100-2018.pdf> ).
8. Program poprawy opieki perinatalnej w Polsce. Redakcja Janusz Gadzinowski, Grzegorz H. Bręborowicz. Ośrodek Wydawnictw Naukowych. Poznań 1995.
9. Raport „Zdrowie kobiet w wieku prokreacyjnym 15 – 49 lat. Polska 2006”. Program Narodów Zjednoczonych ds. Rozwoju. Warszawa 2007.
10. Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego w zakresie opieki przedporodowej w ciąży o prawidłowym przebiegu.
11. Rocznik demograficzny. Główny Urząd Statystyczny. Warszawa 2019.
12. Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 27 lutego 2018 r. w sprawie priorytetów zdrowotnych ( Dz. U. 2018 r., poz. 469).
13. Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 16 sierpnia 2018 r. w sprawie standardu organizacyjnego opieki okołoporodowej ( Dz. U. 2018 r., poz. 1756).
14. 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) )

15. Woźnicka I.: Świadomie rodzic. Gazeta Częstochowska. Wydanie nr 1  
z 2011.01.13.

16. [https://www.polskawliczbach.pl/powiat\\_ciechanowski](https://www.polskawliczbach.pl/powiat_ciechanowski)