

### **Szczegółowe warunki konkursu ofert**

na wybór realizatora programu zdrowotnego pn. „Edukacja przyszłych rodziców w Szkole Rodzenia”.

#### **I. Przedmiot konkursu :**

Organizacja i przeprowadzenie zajęć edukacyjnych (teoretycznych i praktycznych) dla przyszłych rodziców z terenu powiatu ciechanowskiego w ramach programu zdrowotnego pn. „Edukacja przyszłych rodziców w Szkole Rodzenia” oraz dokonanie monitoringu i ewaluacji tego programu (opracowanie i przeprowadzenie testu sprawdzającego wiedzę przed rozpoczęciem zajęć i na koniec, przeprowadzenie ankiet wśród uczestniczek programu dot. oceny przydatności nabytej wiedzy i umiejętności na zakończenie zajęć i trzy miesiące po porodzie).

#### **II. Populacja objęta programem :**

Kobiety w ciąży od 26 tygodnia ciąży, które przedstawią zaświadczenie od lekarza prowadzącego ciążę o braku przeciwwskazań do udziału w Szkole Rodzenia (zaświadczenie powinno być wydane nie wcześniej niż 30 dni przed rozpoczęciem zajęć) i ich małżonkowie (przyszli ojcowie dziecka) z terenu powiatu ciechanowskiego.

#### **III. Miejsce realizacji zajęć :** teren powiatu ciechanowskiego

#### **IV. Oferenci powinni spełniać następujące warunki :**

1. *Podstawowa kadra, która powinna prowadzić zajęcia edukacyjne w ramach programu :*
  - lekarz specjalista ginekolog – położnik,
  - położna,
  - fizjoterapeuta (posiadający doświadczenie w prowadzeniu zajęć w Szkole Rodzenia),
  - psycholog.
2. *Warunki lokalowe oraz wyposażenie w sprzęt niezbędny do realizacji zajęć :*
  - sala /sale do prowadzenia zajęć teoretycznych i praktycznych wyposażona/e w niezbędny sprzęt dydaktyczny( np. projektor multimedialny, komputer, odtwarzacz płyt) i pomoce dydaktyczne (worki sakko, piłki do ćwiczeń, lalki do ćwiczeń kąpieli i przewijania noworodka, materace),
  - sala/sale do zajęć powinny spełniać wymogi w zakresie bezpieczeństwa i higieny.
3. *Długość jednego cyklu zajęć :*

8 spotkań po 2 godziny (zajęcia teoretyczne - 45 minut, zajęcia praktyczne - 60 minut)

4. *Wielkość grup na zajęcia :*

minimalnie – 4 pary (8 osób)

maksymalnie – 10 par (20 osób).

5. *Tematyka zajęć powinna obejmować 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,
- 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.