

**Uchwała Nr LXI/360/2022
Rady Powiatu Płońskiego
z dnia 28 grudnia 2022 roku**

w sprawie przyjęcia programu edukacji przedporodowej pn. „Edukacja przyszłych rodziców w Szkole Rodzenia” na rok 2023

Na podstawie art. 12 pkt 4 w związku z art. 4 ust. 1 pkt 2 ustawy z dnia 5 czerwca 1998 roku o samorządzie powiatowym (Dz. U. z 2022 r. poz. 1526) oraz art. 2 pkt 2 i 3, art. 13 pkt 3 ustawy z dnia 11 września 2015 roku o zdrowiu publicznym (Dz. U. z 2022 r. poz. 1608) uchwała się, co następuje:

§ 1.

Przyjmuje się program edukacji przedporodowej pn. „Edukacja przyszłych rodziców w Szkole Rodzenia” na rok 2023, w brzmieniu załącznika do uchwały.

§ 2.

Wykonanie uchwały powierza się Zarządowi Powiatu.

§ 3.

Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

**Przewodniczący
Rady Powiatu Płońskiego**

Dariusz Żelasko

Uzasadnienie

Zgodnie z art. 4 ust. 1 pkt 2 ustawy z dnia 5 czerwca 1998 roku o samorządzie powiatowym (Dz. U. z 2022 r. poz. 1526) promocja i ochrona zdrowia należą do zadań samorządu powiatowego. Natomiast w myśl art. 2 pkt 2 i 3 ustawy z dnia 11 września 2015 roku o zdrowiu publicznym (Dz. U. z 2022 r. poz. 1608) zadania z zakresu zdrowia publicznego obejmują m.in. edukację zdrowotną dostosowaną do potrzeb różnych grup społeczeństwa, w szczególności dzieci, młodzieży i osób starszych oraz promocję zdrowia. Jednostki samorządu terytorialnego są zaś jednym z podmiotów realizujących zadania z zakresu zdrowia publicznego. W celu realizacji zadań z tego zakresu jednostki samorządu terytorialnego mogą realizować programy zdrowotne i edukacyjne.

Proponuje się przyjęcie programu edukacji przedporodowej pn. „Edukacja przyszłych rodziców w Szkole Rodzenia” na rok 2023. 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.

Realizacja programu zostanie sfinansowana ze środków budżetu Powiatu Płońskiego, a jego realizator wyłoniony w trybie konkursu ofert.

Biorąc pod uwagę powyższe, podjęcie niniejszej uchwały jest zasadne.

PROGRAM EDUKACJI PRZEDPORODOWEJ PN. „EDUKACJA PRZYSZŁYCH RODZICÓW W SZKOLE RODZENIA” NA ROK 2023

1. OPIS PROBLEMU ZDROWOTNEGO

Ciąża i poród stanowią wielkie wyzwanie dla organizmu kobiety. Jest to okres, do którego trzeba się starannie przygotować. W tym czasie kobieta potrzebuje wsparcia i porad, mających rozwiązać jej ewentualne wątpliwości.

Przyszła mama może w dużym stopniu współdecydować o przebiegu i charakterze porodu. Ważne jest, by kobieta w ciąży znała fizjologię porodu, była świadoma trudności, które ją czekają podczas wydawania dziecka na świat i wiedziała, jak sobie z nimi radzić.

Korzystnym uzupełnieniem opieki przedporodowej jest szkoła rodzenia. Zajęcia w szkole rodzenia obejmują większość problemów dotyczących ciąży, porodu i położu. Promowane są zachowania sprzyjające zdrowiu matki, dziecka i rodziny. Zaleca się, aby uczestniczyli w nich oboje rodzice. Sprzyja to pogłębianiu i wzbogacaniu związku między nimi oraz dobrze służy rozwijaniu partnerstwa. Szkoły rodzenia są prowadzone przez wykwalifikowany personel. Przyszła mama może w czasie kilkunastu godzin zajęć uzupełnić informacje o metodach radzenia sobie z dolegliwościami ciążowymi, o tym jak znosić ból towarzyszący skurczom macicy i w jaki sposób najlepiej współpracować z położną w czasie porodu. Zajęcia obejmują także naukę pielęgnacji noworodka i techniki karmienia piersią. Zajęcia i ćwiczenia warsztatowe mają na celu zapoznanie przyszłej mamy z technikami relaksacyjnymi i oddechowymi przydatnymi w czasie porodu. Uczestniczka zajęć pozna także ćwiczenia gimnastyczne, tak przygotowane, aby nie zaszkodziły przyszłej mamie i jej dziecku, a zapewniły sprawność fizyczną i komfort życia. Dużo uwagi poświęca się także problemom psychologicznym i emocjonalnym w ciąży i po urodzeniu dziecka.

Szkoły rodzenia funkcjonują zgodnie z zadaniem szerzenia oświaty zdrowotnej dla rodziców w zakresie przebiegu ciąży, porodu, położu i opieki nad noworodkiem, jak również psychofizycznego przygotowania do zadania jakim jest poród.

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:

- zmniejszenie liczby kobiet, u których będzie występował lęk przed porodem;
- upowszechnienie świadomości przygotowania do porodu;
- zwiększenie liczby kobiet karmiących piersią;
- zwiększenie pewności i umiejętności przyszłych rodziców w opiece nad noworodkiem i niemowłędem;
- zwiększenie świadomości prozdrowotnej kobiet.

Mierniki efektywności odpowiadające celom programu:

- zwiększenie wiedzy uczestników zajęć;
- zwiększenie umiejętności uczestników zajęć w zakresie np. opieki nad noworodkiem i niemowłędem;
- 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

Program adresowany jest do kobiet ciężarnych od 22 tygodnia ciąży – mieszkanek powiatu płońskiego oraz ich współmałżonków, partnerów (ojców dzieci). Program skierowany jest w szczególności do kobiet będących po raz pierwszy w ciąży. Uczestnictwo w programie jest bezpłatne.

4. ORGANIZACJA PROGRAMU

W ramach programu zorganizowane zostaną zajęcia edukacyjne (teoretyczne i praktyczne) dla przyszłych rodziców. Jeden cykl będzie składał się z 6 spotkań po 2 godziny. Zajęcia będą realizowane w grupach od 6 par (minimalnie) do 10 par (maksymalnie). Zajęcia będą odbywały się w ustalone dni tygodnia.

Zajęcia prowadzone będą przez lekarza specjalistę ginekologa-położnika, położną, fizjoterapeutę, psychologa, lekarza anestezjologa, ratownika medycznego.

Warunkiem uczestnictwa w programie jest zaświadczenie od lekarza prowadzącego ciążę o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w ćwiczeniach prowadzonych w ramach Szkoły Rodzenia.

Realizator lub realizatorzy programu wyłonieni zostaną w drodze konkursu ofert, w postępowaniu ogłoszonym zgodnie z art. 14 ust. 1 i art. 15 ustawy z dnia 11 września 2015 r. o zdrowiu publicznym (Dz. U. z 2022 r. poz. 1608).

5. PROGRAM ZAJĘĆ SZKOŁY RODZENIA

1 zajęcia:

- Spotkanie organizacyjne – omówienie programu zajęć, zebranie zaświadczeń lekarskich, wypełnienie deklaracji uczestnictwa oraz poznanie oczekiwań uczestników kursu;
- Omówienie zasad higieny, odżywiania i trybu życia kobiety w ciąży i po porodzie, dolegliwości w ciąży;
- Przygotowanie piersi do karmienia, omówienie mechanizmu powstawania i wydzielania mleka;
- Technika karmienia, w tym zaburzenia laktacji, odciąganie i przechowywanie pokarmu;
- Karmienie – jak zmienia się mleko matki? (siara, przejściowe, dojrzałe).

2 zajęcia:

- Zmiany fizjologiczne kobiety ciężarnej;
- Badania niezbędne w ciąży oraz powikłania towarzyszące ciąży;
- Poród – fizjologiczny, zabiegowy, przez cięcie cesarskie;
- Połóg;
- Powrót płodności po porodzie;
- Znieczulenie, farmakologiczne łagodzenie bólu;
- Naturalne metody łagodzenia bólu w I i II okresie porodu (masaż, ruch i pozycje wertykalne, wydawanie dźwięków, prysznic);
- Ćwiczenia relaksacyjne.

3 zajęcia:

- Opieka nad noworodkiem, przygotowanie wyprawki dla dziecka;
- Czynności pielęgnacyjne, w tym pielęgnacja pępka i skóry;
- Nauka przewijania i kąpieli noworodka, prezentowanie czynności i ich utrwalanie poprzez ćwiczenia;
- Stany przejściowe u noworodka;
- Omówienie tematyki szczepień noworodka;
- Opieka zdrowotna nad noworodkiem i niemowlęciem;
- Ćwiczenia relaksacyjne.

4 zajęcia:

- Spotkanie z psychologiem – znaczenie instynktu i świadomości własnych możliwości „baby blues” – czyli jak radzić sobie w nowej sytuacji?
- Znaczenie roli partnera, osoby towarzyszącej podczas porodu i połogu;
- Ćwiczenia relaksacyjne.

5 zajęcia:

- Spotkanie z ratownikiem medycznym – omówienie zasad powiadamiania zespołu ratownictwa medycznego;
- Omówienie postępowania podczas pierwszej pomocy przy zachłyśnięciu i zatrzymaniu akcji serca;
- Przeprowadzenie praktycznego instruktażu z pierwszej pomocy;
- Ćwiczenia relaksacyjne.

6 zajęcia:

- Podsumowanie cyklu zajęć – zwiedzanie sali porodowej, rozdawanie dyplomów uczestnictwa, wypełnienie ankiety ewaluacyjnej;
- Symptomy zbliżającego się porodu – czyli kiedy jechać do szpitala i co ze sobą zabrać? Walizka rodzącej, wyprawka dla dziecka, osoby towarzyszącej w porodzie.
- Ćwiczenia relaksacyjne.

6. KOSZTY

Koszt ogólny pracy Szkoły Rodzenia to 36 000 zł. Szacuje się, że koszt udziału jednej osoby w zajęciach to ok. 300 zł. Koszty obejmują:

- Wynagrodzenie osób prowadzących zajęcia teoretyczne (wykłady) i praktyczne (ćwiczenia);
- Wynagrodzenie koordynatora Szkoły Rodzenia;
- Sala wykładowa: opłata za media, opłata za sprzętowanie;
- Materiały edukacyjne dla uczestników;
- Materiały szkoleniowe np. książki, plakaty, mini ulotki, dyplom ukończenia szkoły;
- Materiały biurowe: papier ksero, toner do drukarki, długopisy itp.;
- Sukcesywna wymiana sprzętu typu worki Sako, piłki itp.;
- Reklama w mass mediach.

Program będzie finansowany ze środków budżetowych Powiatu Płońskiego.

7. MONITOROWANIE I EWALUACJA

- Ocena jakości zajęć odbywających się w ramach programu – ankiety ewaluacyjne wypełniane przez uczestniczki programu;
- Liczba kobiet ciężarnych biorących udział w realizacji programu.

8. OKRES REALIZACJI PROGRAMU

Program realizowany będzie w 2023 roku.