*projekt*

**Uchwała Nr . . . /. . . /. . .**

**Rady Powiatu Płońskiego**

**z dnia . . . . . . . . . . . . . . . . . .**

*w sprawie przyjęcia programu edukacji przedporodowej pn. „Edukacja przyszłych rodziców
w Szkole Rodzenia” na rok 2025*

Na podstawie art. 4 ust. 1 pkt 2 ustawy z dnia 5 czerwca 1998 roku o samorządzie powiatowym (Dz. U. z 2024 r. poz. 107 ze zm.) oraz art. 2 pkt 2 i 3, art. 3 ust. 1, art. 13 pkt 3 ustawy z dnia
11 września 2015 roku o zdrowiu publicznym (Dz. U. z 2024 r. poz. 1670 ze zm.) uchwala się,
co następuje:

**§ 1.**

Przyjmuje się program edukacji przedporodowej pn. „Edukacja przyszłych rodziców w Szkole Rodzenia” na rok 2025, w brzmieniu załącznika do uchwały.

**§ 2.**

Wykonanie uchwały powierza się Zarządowi Powiatu.

**§ 3.**

Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

**Przewodniczący**

**Rady Powiatu Płońskiego**

**Andrzej Stolpa**

|  |  |
| --- | --- |
| SPORZĄDZIŁ (data, podpis, zajmowane stanowisko) | SPRAWDZIŁ (data, podpis, zajmowane stanowisko – pieczęć) |
| pod względem merytorycznym | pod względem formalno-prawnym | Sekretarz Powiatu |
|  |  |  |  |

**Uzasadnienie**

Zgodnie z art. 4 ust. 1 pkt 2 ustawy z dnia 5 czerwca 1998 roku o samorządzie powiatowym (Dz. U. z 2024 r. poz. 107 ze zm.) 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 2024 r. poz. 1670 ze zm.) 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 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 2025. Działania objęte programem nawiązują do celów Narodowego Programu Zdrowia oraz wpisują się w strategię działań w zakresie polityki zdrowotnej Województwa Mazowieckiego.

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.

Załącznik

do Uchwały Nr . . . /. . . /. . .

Rady Powiatu Płońskiego

z dnia . . . . . . . . . . . . . .

**PROGRAM EDUKACJI PRZEDPORODOWEJ**

**PN. „EDUKACJA PRZYSZŁYCH RODZICÓW W SZKOLE RODZENIA” NA ROK 2025**

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 rozwiać 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 połogu. 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, połogu i opieki nad noworodkiem, jak również psychofizycznego przygotowania do zadania jakim jest poród.

1. **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:

* 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 niemowlęciem;
* zwiększenie świadomości prozdrowotnej 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.

1. **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.

1. **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 2024 r. poz. 1670 ze zm.).

1. **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, rozdanie 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.
1. **KOSZTY**

Koszt ogólny pracy Szkoły Rodzenia to 30 000 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 sprzątanie;
* 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, lalki, fotele do kangurowania, krzesła, pampersy i materiały jednorazowego użytku itp.;
* Reklama w mass mediach.

Program będzie finansowany ze środków budżetowych Powiatu Płońskiego.

1. **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.
1. **OKRES REALIZACJI PROGRAMU**

Program realizowany będzie w 2025 roku.