

**PROGRAM POLITYKI ZDROWOTNEJ
W ZAKRESIE OPIEKI OKOŁOPORODOWEJ
DLA POWIATU CHOJNICKIEGO
- SZKOŁA RODZENIA**



NA LATA 2016 – 2018

Autor programu: Sabina Łangowska

Październik 2015

SPIS TREŚCI

I. Opis problemu zdrowotnego	str. 2
II. Cele programu	str. 3
1. Cel główny	str. 3
2. Cele szczegółowe	str. 3
3. Oczekiwane efekty	str. 3
4. Mierniki efektywności	str. 4
III. Adresaci programu	str. 4
IV. Organizacja programu	str. 5
1. Kadra dydaktyczna	str. 5
2. Program zajęć w szkole rodzenia	str. 7
3. Kryteria i sposoby kwalifikacji uczestników.....	str. 7
4. Warunki lokalowe	str. 8
5. Sposób powiązania działań programu ze świadczeniami zdrowotnymi finansowanymi ze środków publicznych	str. 8
V. Koszty	str. 8
VI. Monitorowanie i ewaluacja	str. 9
1. Ocena zgłaszalności do programu	str. 9
2. Ocena jakości	str. 9
3. Ocena efektywności	str. 9
VII. Okres realizacji programu	str. 10
VIII. Realizatorzy programu	str. 10
Załączniki	str. 11

I. Opis problemu zdrowotnego

Ciąża i poród to szczególny okres w życiu kobiety. Pełna radości a zarazem obaw i niepokoju czeka na rozwiązanie czyli poród. Współczesna kobieta pragnie jak najlepiej przygotować się do nadejścia tej wielkiej chwili jaką są narodziny jej dziecka. Możliwość taką daje edukacja przedporodowa prowadzona w szkole rodzenia. W ostatnich latach wzrasta liczba par, które wspólnie chcą przygotować się do porodu i opieki nad noworodkiem. Zajęcia w szkole rodzenia obejmują większość problemów dotyczących ciąży, porodu, połogu i opieki nad noworodkiem. Ważnym elementem edukacji prowadzonej w szkole rodzenia jest usunięcie lęku przed porodem poprzez edukację i psychoprofilaktykę, naukę technik relaksacji i oddychania torem brzuszny. Rodząca która jest świadoma przebiegu porodu, nauczona aktywnej postawy, potrafi wykorzystać ćwiczenia oddechowe dla relaksacji mięśni podczas porodu. Korzysta również z innych, poznanych wcześniej technik relaksacji (masaż, imersja wodna), przyjmuje pozycje wertykalne, czuje się pewna na sali porodowej. Spokój rodzącej jej wiara we własne możliwości mają ogromny wpływ na prawidłowy przebieg porodu. Istotnym elementem edukacji prowadzonej przez szkołę rodzenia jest promocja karmienia naturalnego, która stanowi podstawę dla rozwoju zdrowego społeczeństwa. Kobiety przygotowane w szkole rodzenia lepiej odczytują sygnały swojego ciała, a podczas porodu chętnie współpracują z położną i lekarzem. Efektem wcześniejszego przygotowania jest krótszy czas porodu, rzadsze nacinanie krocza, lepsze dotlenienie płodu, mniejszy odsetek urazów okołoporodowych u noworodków, wyższa ocena w skali Apgar, mniejsza utrata krwi podczas porodu, szybszy powrót do pełnej sprawności i zdecydowanie częstsze karmienie piersią.

Program skierowany jest do kobiet ciężarnych i ich rodzin z terenu powiatu chojnickiego. Dotychczasowe doświadczenie potwierdza, iż wśród mieszkanek tego obszaru istnieje ogromne zainteresowanie uczestnictwem w zajęciach tego typu. W ubiegłych latach w zajęciach tego typu uczestniczyło średnio 300 osób rocznie.

W chwili obecnej nie ma dostępnego dofinansowania ze środków publicznych na

prowadzenie zajęć z zakresu opieki okołoporodowej, tak więc program ma zaspokoić potrzebę świadczeń niedostępnych.

Edukacja stanowi istotny element opieki przedporodowej, szczególnie w odniesieniu do kobiet przygotowujących się do pierwszego porodu. Biorąc pod uwagę liczbę osób korzystających w latach ubiegłych z usług szkół rodzenia program byłby w stanie zaspokoić potrzeby mieszkanek powiatu chojnickiego.

II. Cele programu

1. Cel główny:

Celem programu jest profesjonalne przygotowanie przyszłych rodziców do świadomego rodzicielstwa, poprawy stanu zdrowia ciężarnych i noworodków oraz zmniejszenie powikłań okołoporodowych poprzez zwiększenie ich wiedzy z zakresu ciąży, porodu, porodu, porodu, porodu, porodu i sprawowania opieki nad noworodkiem.

2. Cele szczegółowe:

- a) przekazanie wiedzy na temat przebiegu ciąży, porodu i porodu oraz podstawowych problemów dotyczących opieki nad noworodkiem i laktacji,
- b) przygotowanie fizyczne kobiety ciężarnej do optymalnego przejścia przez ciążę, poród i poród poprzez ćwiczenia ogólnousprawniające, naukę technik relaksacji ciała i oddychania torem brzuszny,
- c) przekazywanie ojcom wiedzy na temat porodu i sposobów pomocy kobiecie rodzącej, co sprawia, że są bardziej pewni potrzeby wsparcia partnerki swoją aktywną obecnością podczas porodu,
- d) udostępnienie informacji o dostępnych formach opieki w trakcie ciąży i porodu,
- e) stworzenie platformy wymiany informacji podczas zajęć w szkole rodzenia o ciąży, porodzie, porodu i opiece nad noworodkiem z wykwalifikowanym personelem jak i innymi uczestnikami zajęć (wymiana doświadczeń).

3. Oczekiwane efekty:

- a) obniżenie poziomu lęku przed porodem poprzez psychoprofilaktykę

prowadzoną podczas zajęć, co istotnie wpływa na ograniczenie stosowania leków w czasie porodu i ogranicza powikłania,

- b) nabycie niezbędnych umiejętności potrzebnych przy opiece nad noworodkiem, co ma istotny wpływ na ograniczenie lęku przyszłych rodziców przed podjęciem nowych ról życiowych.
- c) promocja karmienia naturalnego, umocnienie kobiety w przekonaniu że jest to najlepszy sposób żywienia noworodka pozwalający na jego optymalny rozwój,
- d) wzmocnienie odpowiedzialności obojga rodziców za los mającego się narodzić dziecka poprzez wspólne uczestnictwo w zajęciach.

4. Mierniki efektywności:

W monitorowaniu programu wykorzystane będą ankiety ewaluacyjne i ankiety satysfakcji, ocena efektów dokonywana przez prowadzących na podstawie ustalonych przez nich wskaźników osiągnięcia celów.

Mierniki jakości i efektywności:

- zgodność realizacji zajęć z programem i harmonogramem,
- stopień satysfakcji uczestników,
- stopień zdobytej wiedzy i umiejętności.

III. Adresaci programu

Szkoła rodzenia będzie prowadzić bezpłatne zajęcia dla kobiet ciężarnych i ich rodzin z terenu powiatu chojnickiego, szczególnie dla kobiet przygotowujących się do pierwszego porodu. Program skierowany jest do kobiet ciężarnych po 28 tyg. ciąży, które otrzymały zaświadczenie od lekarza ginekologa o braku przeciwwskazań do aktywnego udziału w zajęciach szkoły rodzenia.

Informacje na temat możliwości uczestniczenia w zajęciach szkoły rodzenia będą dostępne na stronie internetowej Starostwa Powiatu Chojnickiego oraz instytucji realizującej program.

Dodatkowo kampania promocyjno – informacyjna skierowana będzie do poradni ginekologiczno – położniczych oraz położnych i lekarzy ginekologów.

IV. Organizacja programu

Przygotowanie do porodu w szkole rodzenia jest procesem przyswajania wiedzy i adoptowania jej do własnych emocji. Bardzo ważne jest dla osób prowadzących kurs zapoznanie się z uczestnikami, ich emocjami i lękami oraz ich wyobrażeniami o porodzie. Dostrzeganie potrzeb uczestników pozwala dopasować formę zajęć oraz treści tak, aby przekaz był jak najlepszy. W realizacji programu należy uwzględnić korzystanie z dydaktyki, psychoterapii i fizjoprofilaktyki. Dydaktyka będzie wykorzystywana podczas zajęć teoretycznych do przedstawienia przebiegu ciąży, porodu, położu i promocji karmienia piersią. Psychoterapia obejmie działania zmierzające do uwrażliwienia rodziców na potrzeby mającego się narodzić dziecka. Przedstawienie procesu rozwoju wewnątrzmacicznego płodu, znaczenie porodu naturalnego i karmienia piersią oraz ukazanie porodu jako trudnego zadania do wykonania. Fizjoprofilaktyka obejmie: ćwiczenia ogólnousprawniające w ciąży, naukę oddychania przeponowego, naukę relaksacji i parcia w drugim okresie porodu.

Prowadzenie edukacji przedporodowej w szkole rodzenia obejmuje realizację programu w formie grupowych spotkań. Maksymalna długość cyklu dla jednej ciężarnej wynosi 10 zajęć z czego jedno zajęcie trwa ok.110 minut. Zajęcia mają charakter otwartego kursu (tematy powtarzane są wkoło w cyklach 2 – miesięcznych) i prowadzone są bez przerw wakacyjnych. Spotkania odbywają się 2 razy w tygodniu (ten sam temat) w godzinach popołudniowych. Ciężarne mogą rozpoczynać kurs w dowolnym dogodnym dla nich terminie. Mogą również w każdym tygodniu wybierać dowolny dzień zajęć w jednym z dwóch proponowanych dni. Grupa będzie liczyła ok. 15 ciężarnych z osobami towarzyszącymi. Harmonogram zajęć zostanie ustalony przez organizatora.

1. Kadra dydaktyczna

Zajęcia prowadzone będą przez wykwalifikowany personel, mający doświadczenie z zakresu położnictwa. Do zadań osób prowadzących zajęcia należy:

- przyjęcie uczestników na zajęcia – zebranie danych osobowych i podstawowych danych dotyczących ciąży i jej przebiegu oraz terminu porodu,

- prowadzenie zajęć teoretycznych i praktycznych z zakresu ciąży, porodu, położu i opieki nad noworodkiem,
- prowadzenie ćwiczeń – ogólnousprawniających, oddechowych i relaksacyjnych.

Zajęcia realizowane będą poprzez:

- przekazywanie informacji,
- naukę umiejętności,
- wymianę doświadczeń.

Forma prowadzenia zajęć to:

- wykład,
- pogadanka,
- dyskusja,
- pokaz,
- projekcja filmów,
- gimnastyka,
- nauka oddychania i parcia,
- nauka relaksacji.

Każde spotkanie składa się z dwóch części. Pierwszą stanowią ćwiczenia (ok. 30 minut), druga część obejmuje przedstawienie kolejnych tematów.

2. Program zajęć w szkole rodzenia

Lp.	Temat zajęć	Ilość godzin
1	ciąża jako odmienny stan fizjologiczny widziany z perspektywy mamy (higiena, dieta, specyfika poszczególnych trymestrów i nadzór medyczny w ciąży, rozpoznawanie objawów niepokojących)	60 min
2	dziecko i jego rozwój wewnątrzmaciczny (szkodliwe działanie nikotyny, alkoholu i narkotyków na jego rozwój)	60 min
3	poród jego przebieg i warunki które go ułatwiają,	90 min
4	metody łagodzenia dolegliwości porodowych, farmakologiczne i nefarmakologiczne,	90 min
5	połóg jego przebieg higiena i tryb życia, powrót do płodności, poporodowe obniżenie nastroju, baby blues, depresja poporodowa, uwrażliwienie partnerów na objawy niepokojące	90 min
6	karmienie piersią – promocja naturalnego karmienia (fizjologia laktacji, korzyści wynikające z karmienia piersią, skład pokarmu jego zmienność, ocena skuteczności karmienia, pozycje do karmienia piersią, problemy laktacyjne)	120 min
7	noworodek i niemowlę jego potrzeby i możliwości, okres adaptacyjny	60 min
8	pielęgnacja noworodka – pokaz i nauka kąpieli wyprawka noworodka	60 min
9	pakowanie torby (spis rzeczy potrzebnych do szpitala)	60 min
10	wycieczka na salę porodową i oddział położniczy	90 min
11	opieka prawna i socjalna nad kobietą ciężarną i karmiącą	30 min
12	gimnastyka obejmująca: ćwiczenia ogólnousprawniające, ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia relaksacyjne	300 min

3. Kryteria i sposoby kwalifikacji uczestników

W zajęciach teoretycznych mogą uczestniczyć wszystkie zainteresowane osoby z terenu powiatu chojnickiego. Warunkiem udziału w zajęciach praktycznych jest przedstawienie pisemnej zgody lekarza prowadzącego ciążę o braku przeciwwskazań do udziału ciężarnej w ćwiczeniach. Kobiety ciężarne mogą uczestniczyć w zajęciach od 28 tygodnia ciąży.

4. Warunki lokalowe

Zajęcia będą prowadzone w bezpiecznych warunkach, gwarantujących ciężarnym bezpieczeństwo. Szkoła rodzenia powinna zapewnić możliwość przeprowadzenia zajęć w wygodnych warunkach lokalowych dostosowanych do zajęć teoretycznych i ćwiczeń gimnastycznych oraz dostęp do toalet. Pomieszczenie do zajęć teoretycznych będzie wyposażone w środki dydaktyczne, materiały edukacyjne i pomoce audiowizualne. W sali wykładowej będą również zapewnione miejsca siedzące, natomiast w pomieszczeniach do ćwiczeń gimnastycznych materace, piłki, wałki, worki sako i krzesła.

5. Sposób powiązania działań programu ze świadczeniami zdrowotnymi finansowanymi ze środków publicznych

Działania programu będą wspierać świadczenia dostępne w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia czy Ministerstwa Zdrowia, takie jak opieka lekarska oraz położna w trakcie trwania ciąży.

V. Koszty

Rodzaj świadczenia	Miesięczna cena zajęć	Ilość miesięcy	Koszt całkowity
Świadczenie edukacyjne w szkole rodzenia*	3 000,00 zł	12	36 000,00 zł
Kampania promocyjno-informacyjna	50,00 zł	12	600,00 zł
Łączne koszty roczne			36 600,00 zł

*Koszty obejmują wynagrodzenie położnych i osób zajmujących się obsługą administracyjną.

Źródła finansowania

Zajęcia finansowane będą ze środków Samorządu Powiatowego.

VI. Monitorowanie i ewaluacja

1. Ocena zgłaszalności do programu

Na zajęciach prowadzony będzie dziennik zajęć (załącznik nr 1), mający na celu sprawdzanie frekwencji i realizacji zajęć, który pozwoli na określenie liczby kobiet rozpoczynających i kończących udział w programie oraz zgodność realizacji zajęć z programem zajęć i harmonogramem. Poza tym zainteresowane osoby wypełniać będą zgłoszenie uczestnictwa w szkole rodzenia (załącznik nr 2), na podstawie których będzie można ocenić zainteresowanie programem.

2. Ocena jakości

Do oceny jakości zajęć oraz oceny potrzeby prowadzenia programu będą wykorzystywane ankiety informacyjne i ankiety satysfakcji uczestników programu. W tym celu uczestnicy otrzymają do wypełnienia ankietę wstępną (załącznik nr 3) oraz końcową (załącznik nr 4), które na zakończenie programu zostaną poddane analizie i porównaniu stanu końcowego ze stanem wyjściowym w zakresie danego problemu. Ankiety są podzielone na części:

A) Ankieta wstępna:

- I. Metryczka
- II. Część Informacyjna

B) Ankieta końcowa:

- I. Metryczka
- II. Część Informacyjna
- III. Ankieta satysfakcji
- IV. Ankieta Ewaluacyjna

Ocena jakości będzie ustalana na podstawie części III ankiety końcowej.

3. Ocena efektywności

Ocena efektów programu prowadzona będzie przez prowadzących na podstawie ustalonych wcześniej wskaźników osiągnięcia celów. Do oceny efektów zajęć realizowanych w szkole rodzenia wykorzystywana będzie część IV ankiety końcowej.

VII. Okres realizacji programu

Realizację programu planuje się na rok 2016 z możliwością przedłużenie jej na kolejne lata.

VIII. Realizatorzy programu

Wybór realizatorów programu nastąpi w drodze konkursu ofert, co gwarantuje realizację programu zgodnie z zasadami uczciwej konkurencji oraz wykonania zadania w sposób efektywny i oszczędny.

Kryteria wyboru realizatorów programu:

- odpowiednia kadra dydaktyczna,
- odpowiednie, bezpieczne warunki lokalowe z dostępem do toalet,
- odpowiednie środki i materiały dydaktyczne (krzesła, materace, piłki, wałki, worki sako),
- dogodna lokalizacja (łatwy dojazd, parking, przystanek autobusowy, winda w budynku wielokondygnacyjnym).

Dziennik zajęć część I - dane o uczestniczkach

Lp.	Data przyjęcia	Nazwisko i imię	PESEL	adres zamieszkania	telefon

Dziennik zajęć część II - dane o uczestniczkach

[illegible]

Dziennik zajęć część III - obecność i zrealizowane tematy zajęć

[illegible]

Dziennik zajęć część IV - realizacja zajęć

[illegible]

....., dnia.....

.....

.....

.....

Zgłoszenie uczestnictwa w szkole rodzenia

Zgłaszam uczestnictwo w zajęciach szkoły rodzenia od dnia.....

W załączeniu przekazuję zaświadczenie lekarza ginekologa o braku przeciwwskazań do aktywnego udziału w zajęciach szkoły rodzenia.

Jednocześnie wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych na potrzeby realizacji zajęć i sprawozdawczości związanej z zajęciami w szkole rodzenia – zgodnie z Ustawą z dnia 29.08.1997 r. o ochronie danych osobowych (tj. Dz.U. z 2014 r. poz. 1182).

.....

Ankieta wstępna

Ankieta jest skierowana do uczestników zajęć w szkole rodzenia i jest anonimowa. Zwracamy się do Państwa z prośbą o szczerze odpowiedzi na wszystkie przedstawione poniżej pytania. Ankieta składa się z dwóch części: metryczki i części informacyjnej. Wyniki ankiety posłużą do lepszego przygotowania i prowadzenia zajęć w szkole rodzenia.

I.

METRYCZKA

1. Płeć: ☐ kobieta ☐ mężczyzna
2. Z jakiego jest Pani powiatu? ☐ chojnickiego ☐ spoza powiatu chojnickiego
3. Wykształcenie: ☐ podstawowe ☐ zawodowe ☐ średnie ☐ wyższe
4. Wiek uczestniczki Programu: ☐ do 20 lat ☐ 20-30 lat ☐ 30-40 lat ☐ powyżej 40 lat
5. Miesiąc ciąży: 5 6 7 8 9
6. Która to Pani ciąża?
7. Który to będzie Pani poród?

II. CZĘŚĆ INFORMACYJNA

1. Czy po raz pierwszy uczestniczy Pani w Szkole Rodzenia?
☐ TAK ☐ NIE
2. Czy w Programie uczestniczyć będzie Pani z osobą towarzyszącą?
☐ TAK ☐ NIE
3. Podstawowe źródło informacji o ciąży, jej przebiegu oraz porodzie dla Pani/Pana to :
☐ lekarz, położna
☐ literatura fachowa/prasa
☐ TV, internet, prasa
☐ rodzina/znajomi
☐ szkoła rodzenia
4. Co zmotywowało Państwa do udziału w Programie „Szkoła Rodzenia”?
☐ zdobycie wiedzy na temat porodu i opieki nad dzieckiem
☐ pokonanie lęku przed porodem
☐ poznanie funkcjonowania oddziału położniczego
☐ ciekawość
☐ panująca moda na uczestnictwo w zajęciach szkoły rodzenia
☐ inne.....
5. W jaki sposób dowiedziała się Pani o Programie „Szkoła Rodzenia”?
☐ z informacji w internecie
☐ z informacji w prasie i mediach lokalnych
☐ od znajomych
☐ od rodziny
☐ od lekarza prowadzącego ciążę, położnej
☐ inne.....
6. Czy zdobywanie wiedzy na temat porodu jest według Pani:
☐ konieczne ☐ zbędne ☐ bez znaczenia
7. Jak ocenia Pani poziom lęku przed porodem?
☐ brak ☐ niski ☐ średni ☐ wysoki
8. Czy uważa Pani/Pan, że zajęcia w szkole rodzenia powinny być obowiązkowe dla każdej pary?
☐ tak
☐ nie, powinny być tylko dla chętnych
☐ nie, powinny być obowiązkowe tylko dla osób będących w pierwszej ciąży.
9. Czy chciałaby Pani, żeby przy porodzie był ktoś bliski?
☐ tak ☐ nie ☐ jeszcze się nie zastanawiam ☐ nigdy o tym nie myślałam

Ankieta końcowa

Ankieta jest skierowana do uczestników zajęć w szkole rodzenia i jest anonimowa. Zwracamy się do Państwa z prośbą o szczere odpowiedzi na wszystkie przedstawione poniżej pytania. Ankieta składa się z czterech części: metryczki, części informacyjnej, ankiety satysfakcji i ankiety ewaluacyjnej. Wyniki ankiety posłużą do lepszego przygotowania i prowadzenia zajęć w szkole rodzenia.

I.

METRYCZKA

1. Płeć: ☐ kobieta ☐ mężczyzna
2. Z jakiego jest Pani powiatu? ☐ chojnickiego ☐ spoza powiatu chojnickiego
3. Wykształcenie: ☐ podstawowe ☐ zawodowe ☐ średnie ☐ wyższe
4. Wiek uczestniczki Programu: ☐ do 20 lat ☐ 20-30 lat ☐ 30-40 lat ☐ powyżej 40 lat
5. Miesiąc ciąży: 5 6 7 8 9
6. Która to Pani ciąża?
7. Który to będzie Pani poród?

II. CZĘŚĆ INFORMACYJNA

1. Z kim chodziła Pani do szkoły rodzenia?
☐ sama ☐ z mężem/partnerem ☐ z koleżanką ☐ z kimś z rodziny
2. W ilu zajęciach szkoły rodzenia uczestniczyli Państwo?
☐ do 50% ☐ powyżej 50%
3. Czy chętnie chodziła Pani na zajęcia do szkoły rodzenia?
☐ TAK ☐ NIE
4. Czy zdobywanie wiedzy na temat porodu jest według Pani:
☐ konieczne ☐ zbędne ☐ bez znaczenia
5. Jak ocenia Pani poziom lęku przed porodem?
☐ brak ☐ niski ☐ średni ☐ wysoki
6. Czy poziom stresu związany z planowanym porodem i pobytem w szpitalu zmniejszył się po zajęciach w szkole rodzenia?
☐ tak ☐ nie, czułam jeszcze większe zdenerwowanie ☐ częściowo
7. Gdyby miała Pani/Pan zdecydować jeszcze raz o uczestnictwie w zajęciach szkoły rodzenia czy...?
☐ tak, poszłabym/poszedłbym jeszcze raz
☐ tak, poszłabym/poszedłbym ale na wybrane zajęcia
☐ nie, to była strata czasu
8. Czy przy kolejnej ciąży zdecyduje się Pani/Pan na uczestnictwo w zajęciach szkoły rodzenia:
☐ tak, na pewno
☐ jeszcze się zastanowię
☐ przyszła mama będzie uczęszczała tylko na gimnastykę
☐ nie, to będzie już zbyt ciężkie
9. Czy uważa Pani/Pan, że zajęcia w szkole rodzenia powinny być obowiązkowe dla każdej pary?
☐ tak ☐ nie, powinny być tylko dla chętnych
☐ nie, powinny być obowiązkowe tylko dla osób będących w pierwszej ciąży.

III. ANKIETA SATYSFAKCJI

Skala od 1 do 5 (1 - najniżej oceniana, 5 - najwyżej oceniana)

Jak ocenia Pani/Pan:

1. Poziom prezentowanej wiedzy i umiejętności: 1 2 3 4 5
2. Przydatność nabytej wiedzy:

- a) w zakresie ciąży i porodu: 1 2 3 4 5
 b) w zakresie opieki nad dzieckiem: 1 2 3 4 5
 c) w zakresie porodu: 1 2 3 4 5
3. Poziom i sposób prowadzenia zajęć teoretycznych: 1 2 3 4 5
 4. Poziom i sposób prowadzenia zajęć gimnastycznych: 1 2 3 4 5
 5. Poziom i sposób prowadzenia zajęć praktycznych(karmienie, kąpiel): 1 2 3 4 5
 6. Czy uczestnictwo w Programie pozwoliło Pani w pełni przygotować się do nowej roli związanej z pojawieniem się dziecka ? : 1 2 3 4 5

IV. ANKIETA EWALUACYJNA

- Objawy które powinny skłonić cię do zgłoszenia się do szpitala:
 - ☐ odejście czopa śluzowego
 - ☐ odejście wód płodowych
 - ☐ skurcze co 15-20 minut
- Pierwszy okres porodu to:
 - ☐ to czas od odejścia wód płodowych do rozpoczęcia regularnej czynności skurczowej
 - ☐ to czas od pełnego rozwarcia szyjki macicy do urodzenia dziecka
 - ☐ to czas od rozpoczęcia regularnej czynności skurczowej do pełnego rozwarcia
- Wskazania do nacięcia krocza:
 - ☐ pierwszy poród
 - ☐ odchodzenie zielonych wód płodowych
 - ☐ zwolnienie tętna płodu i konieczność szybkiego urodzenia dziecka
- Naturalne metody walki z bólem porodowym to:
 - ☐ ruch i pozycje wertykalne, prawidłowe oddychanie podczas skurczów, masaż i imersja wodna
 - ☐ krzyk, podskakiwanie i okłady z borowiny
 - ☐ lampka czerwonego wina
- Położ to okres w którym cofają się wszystkie zmiany związane z ciążą i porodem i trwa:
 - ☐ dwa tygodnie
 - ☐ jeden miesiąc
 - ☐ sześć do ośmiu tygodni
- Ilość pokarmu uzależniona jest od:
 - ☐ ilości wypijanych płynów
 - ☐ częstotści ssania piersi przez dziecko
 - ☐ od wielkości piersi
- W okresie nawału pokarmu należy:
 - ☐ jak najrzadziej przystawiać dziecko do piersi by nie powodować nadprodukcji pokarmu
 - ☐ odstawić na dwa dni dziecko od piersi i podawać mu mieszankę sztuczną
 - ☐ jak najczęściej przystawiać dziecko do piersi aby nie dopuścić do długiego zalegania pokarmu w piersiach
- Noworodek w pierwszym tygodniu życia:
 - ☐ traci około 300 gram masy urodzeniowej
 - ☐ przybiera około 0,5 kg
 - ☐ ma prawo stracić 10% wagi urodzeniowej
- Kąpiel całościową noworodka na mokro (w wanience) wykonujemy:
 - ☐ dwa razy dziennie, rano i wieczorem
 - ☐ jeden raz w tygodniu
 - ☐ kilka razy w tygodniu
- Do snu układamy noworodka:
 - ☐ na boku
 - ☐ na brzuchu
 - ☐ na plecach

