

Uchwała Nr XL/543/18  
Rady Miejskiej w Gostyniu  
z dnia 2 sierpnia 2018 roku

w sprawie przyjęcia programu zdrowotnego przygotowującego ciężarną i ojca dziecka do  
aktywnego porodu „Gostyńska Akademia Przyszłych Rodziców – Zajęcia w Szkole  
Rodzenia”

Na podstawie art. 18 ust. 2 pkt 15 ustawy z dnia 8 marca 1990 roku o samorządzie gminnym (tekst jednolity Dz. U. z 2018 roku poz. 994 ze zmianami) w związku z art. 7 ust. 1 pkt 1 i art. 48 ust. 1 ustawy z dnia 27 sierpnia 2004 roku o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych (tekst jednolity Dz. U. z 2017 roku, poz. 1938 ze zmianami)

Rada Miejska w Gostyniu uchwała, co następuje:

§ 1. Uchwała się program zdrowotny przygotowujący ciężarną i ojca dziecka do aktywnego porodu „Gostyńska Akademia Przyszłych Rodziców – Zajęcia w Szkole Rodzenia”, stanowiący załącznik do niniejszej uchwały.

§ 2. Wykonanie uchwały powierza się Burmistrzowi Gostynia.

§ 3. Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

Przewodniczący Rady  
/-/ Mirosław Żywicki

Uzasadnienie  
do Uchwały Nr XL/543/18  
Rady Miejskiej w Gostyniu  
z dnia 2 sierpnia 2018 roku

w sprawie przyjęcia programu zdrowotnego przygotowującego ciężarną i ojca dziecka do aktywnego porodu „Gostyńska Akademia Przyszłych Rodziców – Zajęcia w Szkole Rodzenia”

Zadaniem własnym gminy, w zakresie zapewnienia równego dostępu do świadczeń opieki zdrowotnej, jest opracowywanie i realizacja programów zdrowotnych wynikających z rozpoznanych potrzeb zdrowotnych i stanu zdrowia mieszkańców. Niniejsze obowiązki wynikają w szczególności z art. 7 ust. 1 pkt 5 ustawy z dnia 8 marca 1990 roku o samorządzie gminnym oraz z art. 7 ust. 1 pkt 1 ustawy o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych. Proponowany program zdrowotny dotyczy edukacji zdrowotnej i zajęć praktycznych przygotowujących przyszłych rodziców do porodu, położu oraz opieki nad noworodkiem oraz stanowi kontynuację działań realizowanych przez gminę w tym zakresie w latach 2016 - 2018. Środki finansowane będą określone i zabezpieczone w budżecie gminy na poszczególne lata objęte programem.

Program posiada pozytywną opinię nr 149/2015 Rady Konsultacyjnej Agencji Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji w Warszawie.

Przewodniczący Rady  
/-/ Mirosław Żywicki

**PROGRAM**  
**ZDROWOTNY PRZYGOTOWUJĄCY**  
**CIEŻARNĄ I OJCA DZIECKA DO**  
**AKTYWNEGO PORODU „GOSTYŃSKA**  
**AKADEMIA PRZYSZŁYCH RODZICÓW –**  
**ZAJĘCIA W SZKOLE RODZENIA ”**



**Okres realizacji programu:** od 2019 roku do 2020 roku

**Autorzy programu:** Gmina Gostyń

# 1. Opis problemu zdrowotnego.

## 1.1 Problem zdrowotny

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

Obecnie istnieją dużo lepsze warunki do tego, aby narodziny dziecka i czas poprzedzający to wydarzenie sprzyjał budowaniu rodzinnych relacji, w których zarówno matka, jak i ojciec mają swoją ważną rolę do odegrania.

Przyszła mama może w dużym stopniu współdecydować o przebiegu i charakterze porodu. Ważne jest, aby poród stał się doświadczeniem pozytywnym. Kobieta powinna znać fizjologię porodu, była świadoma trudności, które je czekają podczas przychodzenia dziecka na świat i wiedziała, jak sobie z nimi radzić. Wskazane są działania na rzecz kobiet w zakresie nabywania wiedzy medycznej, podnoszenia sprawności fizycznej ciała, zdobywania umiejętności pozwalających uniknąć stresu porodowego, zwiększania i wzmacniania kompetencji rodzicielskich, podnoszenia świadomości swoich praw. Ważny jest również wzrost świadomości rodziców na temat stymulowania wczesnego rozwoju dziecka. Brak wiedzy na te tematy budzi w kobiecie strach przed porodem, bólem i przed tym co nieznanne, a z czym zetknie się w momencie przyjścia na świat długo oczekiwanego dziecka. Należy zatem pomóc jej zrozumieć siebie i swój stosunek do świata poprzez rozbudzenie w niej odpowiedzialności za siebie i mające narodzić się dziecko. Szansę taką daje szkoła rodzenia.

Zajęcia w szkole rodzenia obejmują większość problemów dotyczących ciąży, porodu i położenia. 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 w małżeństwie. Szkoły rodzenia są prowadzone przez wykwalifikowany personel. Przyszła mama może w czasie wielu 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 dziecku a zapewniły sprawność fizyczną i komfort życia. Dużo uwagi poświęca się także problemom psychologicznym i emocjonalnym w ciąży i po urodzeniu dziecka.

Szkoła rodzenia stara się też pomagać w przygotowaniu psychicznym i fizycznym do porodu i rodzicielstwa poprzez:

- przekazanie wiedzy o przebiegu ciąży, porodu i porożu,
- uwrażliwienie rodziców na pogłębienie kontaktu z dzieckiem w wewnątrzmacicznej fazie jego życia,
- prowadzenie promocji naturalnego karmienia noworodka i niemowlęcia,
- przygotowanie rodziców do pielęgnacji i opieki nad noworodkiem i niemowlęciem,
- przekazanie wiedzy na temat trudności emocjonalnych po porodzie,
- informowanie o roli ojca w czasie ciąży partnerki, porodu i po porodzie.

Korzyści wynikające z uczestnictwa w zajęciach szkoły rodzenia to przede wszystkim:

- możliwość lepszego przygotowania i nabycia niezbędnych umiejętności potrzebnych w czasie porodu,
- większa szansa na poród rodzinny,
- większa świadomość i lepsze rozumienie tego, co się dzieje na sali porodowej i po porodzie,
- możliwość podzielenia się swoimi przeżyciami i doświadczeniami z innymi kobietami w ciąży a także z położnymi prowadzącymi zajęcia,
- możliwość odwiedzenia sali porodowej i oddziału położniczego,
- zdobycie wiedzy i umiejętności w zakresie opieki nad dzieckiem.

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

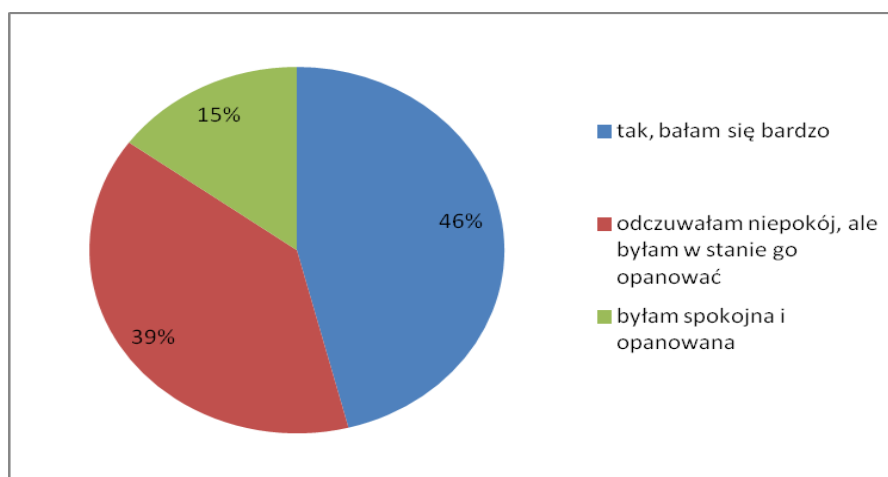
## **1.2 Epidemiologia**

Gminę Gostyń zamieszkuje 27 640 ludności (stan na 1.06.2018 r.). Ludność miejska stanowi 71,9 %, natomiast wiejska 28,1 %. Wśród mieszkańców gminy przeważają nieznacznie kobiety.

W 2014 roku w gminie Gostyń urodziło się 296 osób, w związku z powyższym odnotowuje się około 300 porodów.

Badania przeprowadzone w maju 2015 roku w gminie Gostyń w ramach przygotowania programu przygotowującego ciężarną i ojca dziecka do aktywnego porodu „Gostyńska Akademia Przyszłych Rodziców – zajęcia w szkole rodzenia” wskazują, iż 46% ankietowanych kobiet bało się porodu.

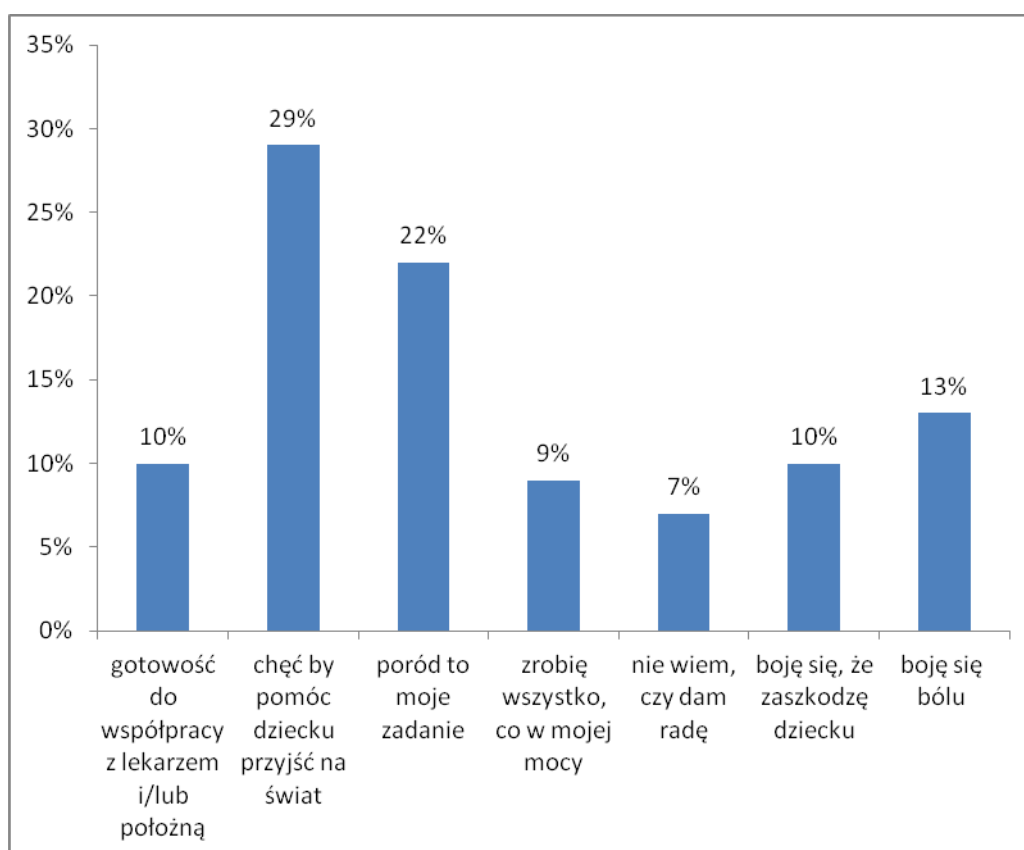
## Wykres 1. Czy bała się Pani porodu?



Źródło: opracowanie własne

Z przeprowadzonych badań wynika, iż 39% kobiet odczuwało przed porodem niepokój, ale były w stanie go opanować. Natomiast tylko 15% kobiet było spokojnych i opanowanych.

## Wykres 2. Jakie emocje towarzyszyły Pani w trakcie porodu?



Źródło: opracowanie własne

Mimo iż większość kobiet uważa, iż jej najważniejszym zadaniem jest chęć pomocy w przyjściu dziecka na świat (29%) oraz że poród to zadanie kobiety (22%), to nie jest ona

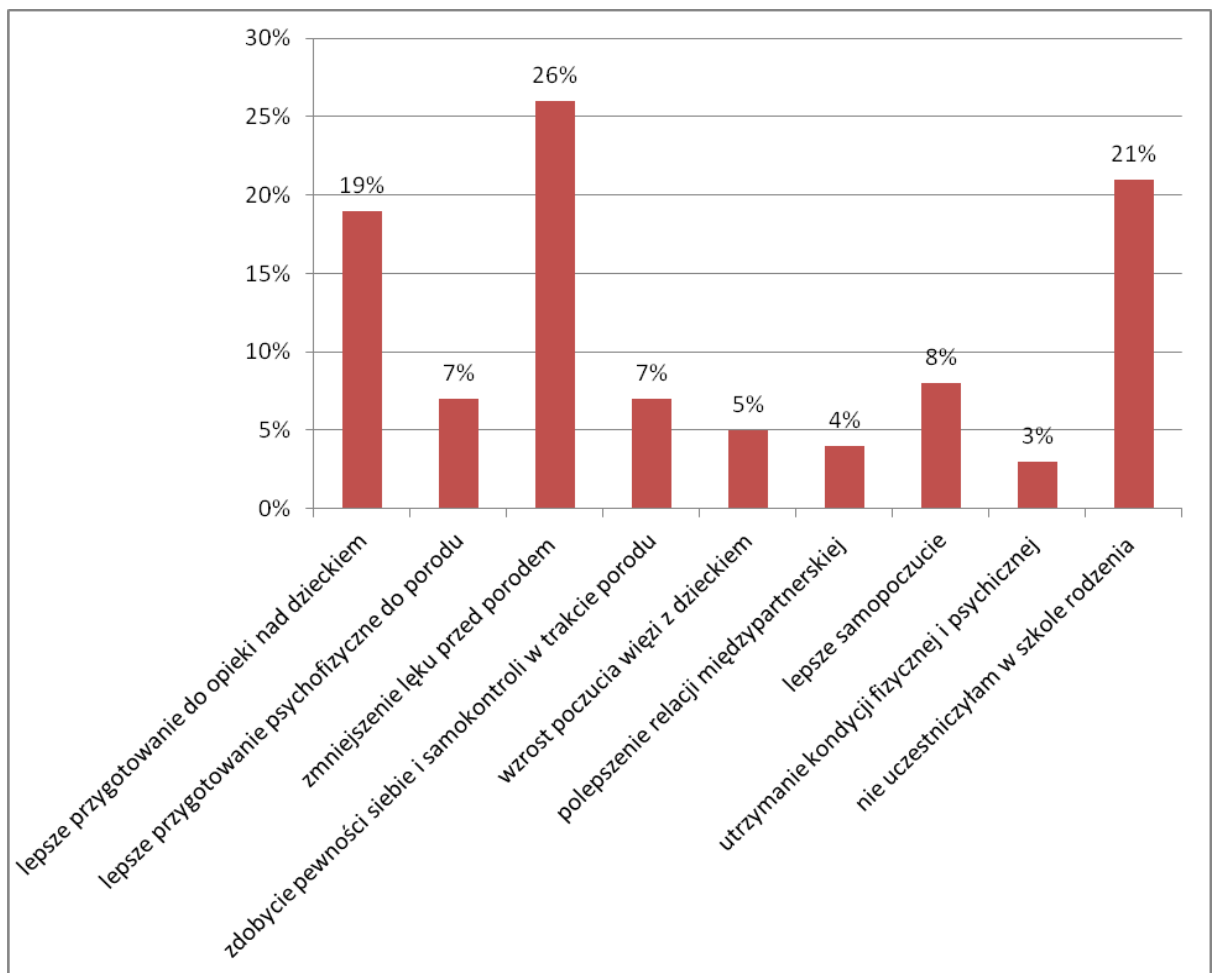
pozbawiona obaw. 13% kobiet przyznało, iż boi się bólu porodowego, 10% boi się, że zaszkodzi dziecku, natomiast 7% nie wie, czy da radę przejść poród.

Niewątpliwie szkoła rodzenia jest narzędziem, która ma pomóc kobiecie przygotowującej się do porodu pokonać lęki i obawy przed nim. 69% kobiet uważa, iż szkoła rodzenia może pomóc w przygotowaniu do porodu i macierzyństwa. W zajęciach szkoły rodzenia przeważały kobiety powyżej 25 roku życia, stanowiąc 76% badanej grupy.

26% kobiet, które korzystały z zajęć w szkole rodzenia, przyznały, że zmniejszył się ich lęk przed porodem. 19% uważa, iż dzięki uczestnictwu w szkole rodzenia lepiej przygotowały się do opieki nad dzieckiem.

21% kobiet nie uczestniczyło z zajęć w szkole rodzenia. Trudno sprecyzować, czy powodem tej sytuacji był brak czasu, czy brak wiedzy na temat korzyści płynących z udziału w zajęciach w szkole rodzenia.

### Wykres 3. Jakie korzyści uzyskała Pani dzięki uczestnictwu w szkole rodzenia?



Źródło: opracowanie własne

### **1.3 Populacja podlegająca jednostce samorządu terytorialnego i populacja kwalifikująca się do włączenia do programu**

27 640 osób – populacja podlegająca jednostce samorządu terytorialnego, z tego 0,1% stanowią kobiety ciężarne.

### **1.4 Obecne postępowanie w omawianym problemie zdrowotnym ze szczególnym uwzględnieniem gwarantowanych świadczeń opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych**

Świadczenia edukacyjne dla kobiet ciężarnych finansowane przez NFZ obecnie udzielane są w ramach:

- edukacji przedporodowej od 21 do 31 tygodnia ciąży 1 raz w tygodniu, od 32 tygodnia ciąży do rozwiązania 2 razy w tygodniu w ramach działalności Położnej Środowiskowej POZ.

### **1.5 Uzasadnienie potrzeby wdrożenia programu**

- 1) szczęśliwe dla dziecka i matki przebiecie porodu;
- 2) zapobieganie ewentualnym powikłaniom wynikającym z nieumiejętnego uczestnictwa w przebiegu akcji porodowej;
- 3) przygotowanie do opieki i pielęgnacji noworodka;
- 4) umiejętne postępowanie w położeniu;

## **2. Cele programu**

### **2.1 Cel główny**

Celem głównym programu jest zwiększenie wiedzy przyszłych rodziców z zakresu ciąży, porodu, położenia i opieki nad niemowlęciem.

### **2.2 Cele szczegółowe**

Cele szczegółowe programu:

- 1) zwiększenie świadomości kobiet w zakresie konieczności fizycznego i psychicznego przygotowania się do porodu;
- 2) ułatwienie dostępu do szkoły rodzenia, w ramach której ciężarna ma możliwość nabycia umiejętności w zakresie stosowania technik relaksacyjnych, wykonywania



ćwiczeń usprawniających, prawidłowego oddychania podczas porodu, karmienia piersią, pielęgnacji i kąpieli noworodka/niemowlęcia;

- 3) zmiana nastawienia do bólu porodowego i samego porodu;
- 4) wyuczenie umiejętności samodzielnego kontrolowania przebiegu porodu;
- 5) dostarczenie ojcom informacji o zasadach aktywnego udziału w porodzie, połogu i opiece nad noworodkiem;
- 6) wzrost motywacji kobiet do stosowania zachowań prozdrowotnych w okresie ciąży i po porodzie.

### **2.3 Oczekiwane efekty**

- 1) zainteresowanie programem populacji kobiet ciężarnych mieszkanek gminy Gostyń,
- 2) znaczne pogłębienie wiedzy rodziców z zakresu przygotowania do porodu, przebiegu porodu, pielęgnacji noworodka i postępowania w połogu;
- 3) zwiększenie świadomości prozdrowotnej kobiet;
- 4) wypracowanie pozytywnej postawy do bólu porodowego;
- 5) wypracowanie umiejętności wczesnego rozpoznawania symptomów rozpoczynającego się porodu;
- 6) wzrost świadomości w zakresie aktywnego uczestnictwa w akcji porodowej.

W dalszej perspektywie realizacja programu przyczyni się do obniżenia częstości występowania przedwczesnych porodów i niskiej masy urodzeniowej dziecka oraz zmniejszenia umieralności okołoporodowej.

### **2.4 Mierniki efektywności odpowiadające celom programu**

- 1) wielkość populacji włączona do programu,
- 2) wielkość populacji czynnie uczestnicząca w programie i deklarująca posiadanie niezbędnej wiedzy oraz umiejętności z zakresu akcji porodowej, pielęgnacji nowonarodzonego dziecka, odżywiania i połogu, a także gotowość do podjęcia aktywnego porodu.

## **3. Adresaci programu (populacja programu)**

Programem zostanie objęta w danym roku populacja około 190 osób, w tym około 100 kobiet w ciąży, po 27 tygodniu ciąży, mieszkających w gminie Gostyń i około 90 ojców

dzieci, którzy zadeklarują chęć uczestnictwa w programie i gotowość wzbogacenia wiedzy i umiejętności związanych z ciążą partnerki, porodem i położeniem oraz pielęgnacją noworodka. Program skierowany jest w szczególności do kobiet będących po raz pierwszy w ciąży. Uczestnictwo w programie jest bezpłatne.

### **3.1 Oszacowanie populacji, której włączenie do programu jest możliwe**

Populacja do programu pozyskana zostanie spośród pacjentek zdeklarowanych do lekarza, pielęgniarki i położnej POZ oraz pacjentek Poradni Ginekologiczno – Położniczej.

### **3.2 Tryb zapraszania do programu**

Program jest skierowany do kobiet w ciąży, które zgłoszą chęć uczestnictwa w zajęciach u realizatora programu, z którym gmina Gostyń zawarła stosowną umowę. Informacja o możliwości udziału przyszłych rodziców z terenu gminy Gostyń w zajęciach edukacyjnych w szkole rodzenia będzie przedstawiona w lokalnej prasie, na portalach internetowych, na tablicach ogłoszeń w podmiotach leczniczych oraz gabinetach ginekologicznych.

## **4. Organizacja programu**

W ramach programu zorganizowane zostaną zajęcia edukacyjne (teoretyczne i praktyczne) dla przyszłych rodziców. Jeden cykl będzie składał się z 13 spotkań. Zajęcia prowadzone będą przez położną i przez specjalistów z zakresu opieki nad kobietą w ciąży, noworodkiem/niemowlęciem. Zajęcia będą realizowane w grupach, w ustalone dni tygodnia.

Uwzględniając rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego w zakresie opieki przedporodowej w ciąży o prawidłowym przebiegu, tematyka zajęć będzie obejmowała następujące zagadnienia:

- 1) ciąża - zmiany zachodzące w organizmie kobiety w czasie ciąży, zasady prawidłowego odżywiania, wpływ środków psychoaktywnych na przebieg ciąży i rozwój dziecka,
- 2) poród - przebieg I, II i III okresu porodu i zwiastuny zbliżającego się porodu, czynna postawa rodzącej podczas porodu, świadomość oddychania w poszczególnych fazach porodu, zasady parcia, sposoby radzenia sobie z bólem porodowym,
- 3) zasady opieki poporodowej,

- 4) wybrane zagadnienia psychologiczne dotyczące kobiety w ciąży i porożu – stany emocjonalne w czasie ciąży, depresja poporodowa, przystosowanie się do nowej roli,
- 5) 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. nadmiar lub niedobór pokarmu, uszkodzone brodawki, odciąganie i przechowywanie pokarmu, karmienie piersią podczas choroby matki) i sposoby radzenia sobie z nimi, odżywanie się matki karmiącej,
- 6) powrót płodności po porodzie, antykoncepcja w okresie laktacji, współżycie seksualne po przyściu dziecka na świat,
- 7) gimnastyka ogólnie usprawniająca, techniki relaksacyjne, techniki oddychania, ćwiczenia przygotowujące do porodu, ćwiczenia w porożu, elementy muzykoterapii i tańca,
- 8) pielęgnacja noworodka/niemowlęcia - codzienna pielęgnacja skóry, kąpiel, przewijanie, ubieranie, sen, płacz jako forma komunikacji noworodka z rodzicami, spacer, zajęcia warsztatowe i pokazowe w noszeniu dziecka w chuście,
- 9) pierwsza pomoc w stanach nagłych u noworodka i niemowlęcia,
- 10) wzmacnianie pozytywnych relacji w rodzinie i zwiększenie kompetencji rodzicielskich tj. rola i zadania ojca w czasie porodu i po porodzie,
- 11) problemy zdrowotne w okresie noworodkowym/niemowlęcym,
- 12) szczepienia obowiązkowe i zalecane,
- 13) uprawnienia związane z rodzicielstwem wynikające z kodeksu pracy.

Oprócz wyżej wymienionej tematyki zajęć programu, zagadnienia poruszane na wykładach w szkole rodzenia odbywać się będą na zasadzie programu typu participant-led (tj. z elastycznym programem uwzględniającym potrzeby danej grupy kobiet/par uczestniczących w zajęciach), zgodnie z wytycznym NICE, opartymi na systematycznym przeglądzie badań naukowych (2008r.)

Warunkiem uczestnictwa w programie będzie przedstawienie zaświadczenia od lekarza ginekologa lub lekarza POZ i stwierdzonym brakiem przeciwwskazań do uczestnictwa w zajęciach i ćwiczeniach w szkole rodzenia. W przypadku dużego zainteresowania przyszłych rodziców udziałem w programie, do szkoły rodzenia przyjmowane będą w pierwszej kolejności kobiety, które dotychczas nie korzystały z zajęć w szkole rodzenia.

Realizator programu zostanie wyłoniony w drodze konkursu ofert. Wykonawca zadania będzie zobowiązany zapewnić wykwalifikowaną kadrę oraz salę do zajęć praktycznych i teoretycznych z wyposażeniem w sprzęt dydaktyczny i pomoce dydaktyczne. Sala do zajęć powinna spełniać wymogi w zakresie bezpieczeństwa i higieny.

#### **4.1 Części składowe, etapy i działania organizacyjne**

Części składowe, etapy i działania organizacyjne programu:

- 1) przygotowanie i przeprowadzenie konkursu ofert, o którym mowa w art. 48 ust. 4 ustawy z dnia 27 sierpnia 2004 roku o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych ( Dz. U. z 2017 poz. 1938 ze zmianami);
- 2) wyłonienie realizatora zadania;
- 3) opracowanie szczegółowego harmonogramu działań;
- 4) opracowanie narzędzi do realizacji programu:
  - a) materiały edukacyjne dla przyszłych rodziców
  - b) dokumentacja programu
- 5) opracowanie narzędzi monitorowania:
  - a) baza danych
  - b) dokumentacja sprawozdawcza.

#### **4.2 Planowane interwencje**

- 1) Edukacja
- 2) Profilaktyka
- 3) Czynne uczestnictwo w zajęciach ruchowych

#### **4.3 Kryteria i sposób kwalifikacji uczestników**

Do programu zostaną zakwalifikowane kobiety w ciąży fizjologicznej po 27 tygodniu, ze skierowaniem od lekarza ginekologa lub lekarza POZ stwierdzającym brak przeciwwskazań do uczestnictwa w zajęciach i ćwiczeniach w szkole rodzenia oraz ojcowie dzieci, którzy zadeklarują chęć podjęcia cyklu edukacyjno - praktycznego przygotowującego do prawidłowego przebycia ciąży i porodu przez ich partnerki, aktywnego porodu oraz sprawnej opieki nad noworodkiem.

#### **4.4 Zasady udzielania świadczeń w ramach programu**

W celu sprawnej i skutecznej realizacji programu przygotowującego ciężarną i ojca dziecka do aktywnego porodu „Gostyńska Akademia Przyszłych Rodziców – zajęcia w szkole rodzenia” realizator musi zadbać o skuteczne rozpropagowanie akcji informacyjnej.

Zajęcia odbywać się będą w godzinach popołudniowych, co ułatwi kobietom ciężarnym, również pracującym, dotarcie do szkoły rodzenia.

Cykl 13 spotkań edukacyjno - praktycznych prowadzonych przez realizatora programu obejmować będzie zagadnienia wymienione w punkcie 4. Organizacja programu.

#### **4.5 Sposób powiązania działań programu ze świadczeniami zdrowotnymi finansowanymi ze środków publicznych**

Działania związane z realizacją programu zdrowotnego finansowanego przez Gminę Gostyń w postaci cyklu zajęć teoretycznych i praktycznych są uzupełnieniem wizyt edukacyjnych finansowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia.

#### **4.6 Sposób zakończenia udziału w programie i możliwości kontynuacji otrzymywania świadczeń zdrowotnych przez uczestników programu, jeżeli istnieją wskazania**

Po zakończeniu programu uczestniczka będzie miała możliwość korzystania ze świadczeń finansowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia w Poradni Ginekologiczno – Położniczej w zakresie porad lekarskich oraz świadczeń patronażowych i innych wykonywanych przez położną POZ po złożeniu deklaracji wyboru do danej położnej.

#### **4.7 Bezpieczeństwo planowanych interwencji**

- Bezpieczeństwo prowadzenia zajęć w szkole rodzenia zostanie zachowane poprzez:
- do programu zostaną zakwalifikowane kobiety w ciąży fizjologicznej po 27 tygodniu ciąży, ze skierowaniem od lekarza ginekologa lub lekarza POZ stwierdzającym brak przeciwwskazań do uczestnictwa w zajęciach i ćwiczeniach w szkole rodzenia,
  - zajęcia w szkole rodzenia wykonywać będzie kadra, która posiada uprawnienia do realizacji zadania,
  - sala do zajęć powinna spełniać wymogi w zakresie bezpieczeństwa i higieny.

#### **4.8 Kompetencje/warunki niezbędne do realizacji programu**

Podmiot realizujący to zadanie musi spełniać określone warunki, m.in.:

- 1) posiadać uprawnienia do realizacji zadania,

- 2) posiadać wiedzę i doświadczenie w tym zakresie,
- 3) dysponować odpowiednim potencjałem technicznym oraz zasobami zdolnymi do wykonania zadania.

#### **4.9 Dowody skuteczności planowanych działań**

##### **a) opinie ekspertów klinicznych**

Polskie Towarzystwo Ginekologiczne w wytycznych eksperckich definiuje zdania szkoły rodzenia, jako sprzyjanie utrzymaniu dobrostanu psychofizycznego ciężarnej, rodzącej i rodziny. W czasie zajęć teoretycznych ciężarna wraz z ojcem dziecka powinna poznać mechanizm porodu, zasady opieki poporodowej, zaznajomić się z okresem karmienia, antykoncepcją po porodzie oraz w czasie zajęć praktycznych stosować gimnastykę ogólnie usprawniającą, poznać pozycje relaksacyjne, sposoby oddychania w różnych okresach porodu, zasady parcia i poznać zasady pielęgnacji noworodka.

W najbardziej aktualnych spośród zidentyfikowanych wytycznych praktyki klinicznej, opartych na systematycznym przeglądzie badań naukowych (2008r.) NICE zaleca, aby zakres informacji przekazywanych w ramach opieki przedporodowej obejmował informację o szkołach rodzeniach z programem typu participant-led ( tj. z elastycznym programem uwzględniającym potrzeby danej grupy kobiet/par uczestniczących w zajęciach). Autorzy wytycznych NICE stwierdzili na podstawie wyników przeglądu systematycznego, że dla kobiet i ich partnerów wiedza dotycząca ciąży, porodu i rodzicielstwa wzrasta po uczestnictwie w szkole rodzenia.

##### **b) zalecenia, wytyczne i standardy dotyczące postępowania w problemie zdrowotnym, którego dotyczy wniosek**

Z opinii położnych wynika, iż 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 przygotowanie się do niego, stosowana w szkołach rodzenia przynosi znaczące rezultaty. Poród kobiety rodzącej po raz pierwszy i nieprzygotowanej trwa około 8-12 godzin, po

zajęciach w szkole rodzenia około 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 około 25% kobiet nieprzygotowanych i u 6% przygotowanych, przynajmniej dwukrotnie zmniejsza się konieczność nacięcia krocza, znacznie zmniejsza się utrata krwi. Również M. Kwiatek i współautorzy w materiale „Szkola rodzenia – profil pacjentek oraz wpływ zajęć na przebieg porodu i stan noworodka” 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 rodnego i rzadszej potrzeby nacinania krocza. W opiece nad kobietą w ciąży edukacja przedporodowa w formie zajęć w szkole rodzenia to jedna z najbardziej efektywnych strategii profilaktycznych.

**c) dowody skuteczności (efektywności klinicznej) oraz efektywności kosztowej**

Nie odnaleziono analiz ekonomicznych badających efektywność kosztów prowadzenia szkół rodzenia w ogólnej populacji ciężarnych.

**Efektywność kosztowa**

**d) informacja na temat podobnych programów zdrowotnych wykonywanych w zgłaszającej program lub w innych jednostkach samorządu terytorialnego (jeżeli są dostępne)**

Opieka zdrowotna nad kobietami ciężarnymi i niemowlętami, w tym w szczególności przygotowanie kobiety do porodu, położu, karmienia piersią i rodzicielstwa, jest sprawowana przede wszystkim w ramach podstawowej opieki zdrowotnej oraz ambulatoryjnej opieki specjalistycznej, finansowanej przez Narodowy Fundusz Zdrowia.

Organizacja edukacji w szkołach rodzenia nie należy w Polsce do standardu opieki nad ciężarną. Kobiety mogą poszukiwać tego typu edukacji w prywatnych lub w przyszpitalnych szkołach rodzenia, finansowanych lub dofinansowywanych ze środków samorządów.

Podobne programy zdrowotne ze środków samorządowych realizowane są m. in. w Gdańsku, Warszawie, Wrocławiu.

## **5. Koszty**

### **5.1 Koszty jednostkowe**

Koszty jednostkowe obejmować mogą:

- koszty wynagrodzeń osób prowadzących zajęcia teoretyczne i praktyczne,
- koszty pośrednie, tj. media, sprząatanie, utylizacja odpadów, telefon itp.,
- koszty zakupu materiałów i sprzętu do prowadzenia zajęć,
- koszty pozostałych materiałów, tj. materiały biurowe i papiernicze, druki ulotek,
- koszty wynajmu sali do zajęć.

### **5.2 Planowane koszty całkowite**

Koszt całkowity ( roczny) realizacji programu wyniesie 41 800 złotych.

Szacuje się, iż koszt udziału w zajęciach jednej osoby wynosić będzie 220 złotych (190 osób x 220 zł = 41 800).

### **5.3 Źródła finansowania, partnerstwo**

Źródłem finansowania w 100% jest budżet gminy Gostyń.

### **5.4 Argumenty przemawiające za tym, że wykorzystanie dostępnych zasobów jest optymalne.**

Osoba, która zadeklaruje chęć uczestnictwa w programie, otrzyma podstawowy i optymalny pakiet świadczeń edukacyjnych i praktycznych, mających na celu zwiększenie świadomości z zakresu korzyści z aktywnego uczestnictwa w akcji porodowej, efektywnego oddechu, łagodzenia bólu porodowego, pielęgnowania noworodka i postępowania w położu.

## **6. Monitorowanie i ewaluacja**

- liczba przyszłych rodziców z brakiem wiedzy i doświadczenia ciążowego, porodowego i pielęgnacją noworodka rozpoczynających cykl szkoleniowy,
- liczba przyszłych rodziców kończąca cykl programowy, którzy deklarują przygotowanie fizyczne i psychiczne do odbycia porodu i opieki nad małym nowonarodzonym dzieckiem.

### **6.1 Ocena zgłaszalności do programu**

Ocena zgłaszalności do programu odbędzie się poprzez:

- liczbę przyszłych rodziców rozpoczynających cykl programu,



- liczba przyszłych rodziców, którzy zakończyli pełny cykl programowy.

## **6.2 Ocena jakości i efektywności świadczeń w programie**

Ocena jakości i efektywności oszacowana będzie na podstawie liczby przyszłych rodziców, którzy ukończą cykl szkoleniowy i wypełnią ankietę przygotowaną przez realizatora, która określi przygotowanie i gotowość do odbycia porodu i pielęgnacji nowonarodzonego dziecka.

## **7. Okres realizacji programu**

Program realizowany będzie w latach 2019-2020.

### **Bibliografia:**

1. Ćwiek D., Szkoła rodzenia, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2010
2. Iwanowicz – Palus G., Alternatywne metody opieki okołoporodowej, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2012
3. Polskie Towarzystwo Ginekologiczne, Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego w zakresie opieki przedporodowej w ciąży i prawidłowym przebiegu, Poznań 2005
4. Kwiatek M., Geca 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
5. Narodowy Program Zdrowia na lata 2007-2015. Załącznik do uchwały Nr 90/2007 Rady Ministrów z dnia 15 maja 2007 r.

Przewodniczący Rady

/-/ Mirosław Żywicki