

Edukacja przedporodowa

EDUKACJA PRZEDPORODOWA realizowana przez położną podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) to ważny element kompleksowej opieki nad kobietą w ciąży. Ramowy program edukacji przedporodowej obejmuje ciążę, poród, połóg oraz wsparcie społeczne kobiety w ciąży, kobiety w porożu i rodziny w okresie okołoporodowym. Jest skierowany do kobiety w ciąży, ojca dziecka mającego się urodzić lub innej osoby bliskiej wskazanej przez kobietę w ciąży. Obecnie edukacja może być realizowana już od momentu potwierdzenia ciąży. Regularne spotkania z położną pomagają przyszłej mamie świadomie przygotować się do porodu oraz opieki nad dzieckiem.

Z edukacji przedporodowej w ramach NFZ mogą skorzystać kobiety:

- pozostające pod opieką lekarza prowadzącego ciążę,
- które złożyły deklarację wyboru położnej podstawowej opieki zdrowotnej.

Edukacja przedporodowa w SPZOZ w Łukowie realizowana jest w ramach Poradni Podstawowej Opieki Zdrowotnej w Łukowie, Al. T.Kościuszki 2A. Szczegółowe informacje można uzyskać pod numerem tel. (25) 798 29 37, kom. 601 425 680

PROGRAM EDUKACJI PRZEDPORODOWEJ	
I. CIAŻA	

- przebieg ciąży i rozwój dziecka od początku ciąży do porodu
 - zmiany w organizmie kobiety w ciąży, rozwój dziecka w poszczególnych tygodniach ciąży, rozwój więzi między rodzicami a nienarodzonym dzieckiem, czynniki mające wpływ na ciążę, zdrowie kobiety w ciąży oraz jej dziecka;
- opieka w ciąży – dostępne formy opieki medycznej, badania prenatalne, badania diagnostyczne, konsultacje i świadczenia zdrowotne realizowane w poszczególnych trymestrach ciąży, plan opieki przedporodowej, samoobserwację w ciąży;
- styl życia w ciąży – zasady odżywiania (zasady doboru jakościowego i ilościowego produktów żywnościowych), używki, nałogi oraz ich wpływ na rozwój ciąży i dziecka, aktywność zawodową, aktywność fizyczną kobiet w ciąży o fizjologicznym przebiegu, formy aktywności fizycznej przeciwwskazane w ciąży, zachowania zdrowotne w ciąży, zachowania i czynności uznawane za niebezpieczne dla kobiet w ciąży, farmakoterapię w ciąży;
- dolegliwości fizyczne i problemy psychiczne w ciąży i sposoby radzenia sobie z nimi, z uwzględnieniem tych, które przemawiają za natychmiastowym kontaktem z lekarzem, położną lub psychologiem;
- profilaktyka chorób zakaźnych w okresie okołoporodowym (TORCH – zakażenia w okresie perinatalnym), szczepienia ochronne w okresie okołoporodowym – zalecane, przeciwwskazane, bezpieczeństwo szczepień u kobiet w ciąży i karmiących piersią, szczepienia przed podróżą zagranicą;
- profilaktyka zaburzeń uroginekologicznych w okresie okołoporodowym;
- zagadnienia prawne dotyczące przepisów standardu organizacyjnego opieki okołoporodowej, praw pacjenta, opieki medycznej w okresie okołoporodowym, ustawodawstwa rodzinnego, ochrony prawnej kobiet w ciąży i matek.

II. PORÓD

- przygotowanie do porodu i plan porodu, w tym preferencje i oczekiwania kobiety rodzącej;
- czynniki zwiastujące początek porodu, w tym stany nagłe wymagające szybkiej hospitalizacji;
- postępowanie przy przyjęciu do porodu, dokumenty osobiste i dokumentację medyczną niezbędną przy przyjęciu do porodu oraz wyprawkę do szpitala;
- fizjologia porodu, poród aktywny, poród rodzinny, w tym rolę i zadania osoby bliskiej podczas porodu, wybór miejsca porodu, w tym uwarunkowania, wskazania, przeciwwskazania;
- pozycje wykorzystywane w I i II okresie porodu (pozycje wertykalne) i sprzęt pomocny w trakcie porodu;
 - łagodzenie bólu porodowego;
- kontakt matki z noworodkiem skóra do skóry, w tym inicjację karmienia piersią;
- cięcie cesarskie – główne wskazania, zagrożenia dla matki i dziecka, powikłania wczesne i późne po cięciu cesarskim.

III. OKRES POPORODOWY (POŁÓG)

- opieka w położu – przebieg położu, powrót płodności po porodzie oraz psychologiczne aspekty i problemy psychiczne w położu, styl życia w położu, opiekę w położu w środowisku domowym, profilaktykę zaburzeń uroginekologicznych, leczenie ewentualnego bólu przewlekłego po porodzie;
- karmienie piersią i wsparcie w laktacji, w tym znaczenie karmienia naturalnego, zasady karmienia piersią lub mlekiem kobiecym; utrzymanie laktacji w sytuacji rozdzielenia z dzieckiem lub przeciwwskazania do karmienia, rozwiązywanie problemów związanych z laktacją oraz rolę ojca dziecka mającego się urodzić i innych osób bliskich we wspieraniu matki karmiącej;
- opieka nad noworodkiem, a następnie nad niemowlęciem, w tym postępowanie z noworodkiem po urodzeniu, działania profilaktyczne wykonywane u noworodka oraz niemowlęcia, pielęgnację dziecka, informacje i zalecenia dla rodziców odnośnie do postępowania z dzieckiem w domu oraz zapewnienie dziecku bezpieczeństwa w środowisku domowym, dolegliwości mogące wzbudzać niepokój u rodziców i sposoby radzenia sobie z nimi, pierwszą pomoc przedmedyczną w sytuacjach nagłych, profilaktykę chorób zakaźnych w wieku noworodkowym i niemowlęcym, w tym szczepienia ochronne, rozwój dziecka w pierwszym roku życia.

IV. WSPARCIE SPOŁECZNE W OKRESIE OKOŁOPORODOWYM

- informacje dotyczące wsparcia emocjonalnego, informacyjnego, instrumentalnego, rzeczowego (materialnego);
- informacje o systemie wsparcia w przypadku zjawiska przemocy domowej oraz symptomów wskazujących na jego wystąpienie.