



ROZDZIAŁ 1, ETAP 1

Edukacja przedporodowa

Edukacja przedporodowa to istotny element standardu opieki okołoporodowej, który ma na celu przygotowanie przyszłych rodziców do porodu, opieki nad noworodkiem oraz radzenia sobie z różnymi aspektami ciąży i macierzyństwa.

Jest to program edukacyjny, który zapewnia wsparcie, informacje i zdobycie umiejętności niezbędnych do świadomego i bezpiecznego przejścia przez wszystkie etapy ciąży, porodu oraz pierwszych dni po narodzinach dziecka. Edukacja przedporodowa zapewnia praktyczne i teoretyczne przygotowanie do porodu, połogu, karmienia piersią i rodzicielstwa, w tym przygotowanie do sprawowania opieki nad noworodkiem i niemowlęciem.

Na podstawie standardu opieki okołoporodowej, główną odpowiedzialność za prowadzenie edukacji przedporodowej w ramach ustalonego programu ponosi położna, a wymiar godzin dostosowany jest do potrzeb kobiety ciężarnej i uwzględnia zajęcia teoretyczne i praktyczne realizowane w formie indywidualnej lub grupowej. Spotkania edukacyjne z położną to bardzo ważny element przygotowania do zmian i wyzwań związanych z nową sytuacją życiową. Pozwolą one zminimalizować dyskomfort związany z lękiem i obawami, które w okresie okołoporodowym nękały wiele przyszłych mam – szczególnie tych, które przeżywają to doświadczenie po raz pierwszy.

W ramach standardu opieki okołoporodowej, edukacja przedporodowa obejmuje szereg tematów związanych z fizjologią ciąży, procesem porodu, metodami łagodzenia bólu, karmieniem piersią, a także prawidłową opieką nad noworodkiem. Programy te są prowadzone przez wykwalifikowane położne, lekarzy specjalistów oraz inne osoby z odpowiednim przygotowaniem medycznym.

Edukacja przedporodowa, zgodnie ze standardem, powinna obejmować:

- informacje o przebiegu ciąży – edukację na temat zmian w ciele kobiety, rozwoju płodu oraz typowych dolegliwości związanych z ciążą i metodami ich łagodzenia;
- profilaktykę chorób zakaźnych w okresie okołoporodowym, w tym szczepień ochronnych;
- przygotowanie do porodu – kursy oddychania, relaksacji oraz pozycje ułatwiające poród; informacje o różnych metodach porodu, w tym porodzie naturalnym, znieczuleniu oraz możliwych interwencjach medycznych;
- przebieg połogu, powrót płodności po porodzie;
- opiekę nad noworodkiem – podstawy pielęgnacji noworodka, w tym kąpiel, pielęgnacja pępka, rozpoznawanie znaków choroby, a także techniki karmienia piersią i butelką;
- wsparcie emocjonalne i psychiczne – pomoc w radzeniu sobie ze stresem i obawami związanymi z porodem i rodzicielstwem, techniki radzenia sobie z depresją poporodową;
- prawa pacjentki – informowanie o prawach pacjentki w zakresie opieki zdrowotnej, w tym prawie do informacji, prywatności i godnej opieki.



Rozpoczęcie edukacji przedporodowej według standardu opieki okołoporodowej zaleca się zazwyczaj w II trymestrze ciąży, najczęściej między 21. a 26. tygodniem ciąży. Jest to okres, w którym większość ciężarnych kobiet czuje się już stabilnie, minął czas największego ryzyka związanych z I trymestrem, a do porodu pozostaje jeszcze wystarczająco dużo czasu, aby przygotować się mentalnie i fizycznie do nadchodzących wydarzeń.

Zaleca się, aby edukacja przedporodowa rozpoczęła się możliwie wcześnie, aby przyszli rodzice mieli czas na przyswojenie niezbędnych informacji, zadawanie pytań oraz na ćwiczenie praktycznych umiejętności, takich jak techniki oddychania czy pozycje ułatwiające poród. Wcześniejsze rozpoczęcie edukacji pozwala także na lepsze zaplanowanie dalszej opieki prenatalnej oraz dostosowanie się do wszelkich zaleceń medycznych.

Edukacja przedporodowa w III trymestrze ciąży może koncentrować się bardziej na bezpośrednim przygotowaniu do porodu, technikach oddychania i relaksacji, które są przydatne podczas porodu, oraz na podstawowych umiejętnościach niezbędnych do opieki nad noworodkiem.

Uczestnictwo partnera w zajęciach edukacji przedporodowej jest bardzo istotne i przynosi wiele korzyści zarówno dla przyszłej matki, jak i dla samego partnera.

Włączenie partnera w proces przygotowania do porodu i opieki nad noworodkiem sprzyja budowaniu silnej więzi między przyszłymi rodzicami, a także pozwala partnerowi lepiej zrozumieć, jak może wspierać matkę podczas ciąży, porodu i po narodzeniu dziecka.



Spotkania edukacyjne pełnią ponadto rolę psychoprofilaktyki przedporodowej

– pomagają złagodzić lęk i niepokój związany z porodem, bezpiecznie przejść przez okres ciąży, porodu i połogu. Ważnym elementem edukacji jest promowanie zachowań prozdrowotnych, poprawę samopoczucia matek i dzieci, łagodzenie lęku i niepokoju związanego z porodem, zmniejszenie liczby porodów przedwczesnych, cięć cesarskich, interwencji medycznych, wzrost liczby matek karmiących piersią przez co najmniej 6 miesięcy oraz obniżenie wskaźnika umieralności okołoporodowej.

PIŚMIENNICTWO:

1. Iwanowicz-Palus G., Bień A. (red.) (seria: Biblioteka Położnej) Edukacja przedporodowa, PZWL 2020; 2. Bień A. (red.): Opieka nad kobietą ciężarną. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2009; 3. Bręborowicz G.H. (red.): Położnictwo. Fizjologia ciąży. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2012; 4. Iwanowicz-Palus G., Stadnicka G., Bień A.: Organizacja opieki przedkonceptyjnej i okołoporodowej determinantą zdrowia rodziny i społeczeństwa. *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu*, 2013, 19 (3), 313–318; 5. Maciejewski T.: Rozwój opieki perinatalnej w XX i XXI wieku. *Perinatologia, Neonatologia i Ginekologia*, 2013, 136;