

Scenariusz zajęć:

"Czy to już? Objawy porodu i sytuacje alarmowe"

Forma realizacji: spotkanie grupowe (szkoła rodzenia) lub spotkanie indywidualne (gabinet, wizyta domowa, teleporada)

Czas trwania: ok. 60 minut

Cel edukacyjny:

- Pomóc kobietom odróżnić typowe objawy rozpoczynającego się porodu od objawów alarmowych
 - Zwiększyć poczucie bezpieczeństwa i przygotowania do działania w odpowiednim momencie
 - Przekazać jasne informacje, kiedy i dlaczego należy jechać do szpitala
-



Scenariusz pełni rolę drogowskazu, a zakres wykorzystania scenariusza w tym praktycznych ćwiczeń/symulacji podlega zawsze indywidualnej decyzji położnej odpowiedzialnej za edukację pacjentek

1. Wprowadzenie i cele spotkania (5 minut)

Opis:

Położna przedstawia temat. Zaznacza, że wiele kobiet nie wie, czy „to już” – dlatego warto wiedzieć, co jest normalne, a co wymaga natychmiastowej reakcji.

Wypowiedź przykładowa:

„Nie chcę, byś jechała do szpitala w panice albo zbyt późno. Dziś nauczę Cię, jak słuchać swojego ciała i jak rozpoznać sygnały porodu oraz niepokojące objawy.”

2. Fizjologiczne objawy zbliżającego się porodu (10 minut)

Opis:

Położna omawia objawy, które są naturalne i nie wymagają pilnego kontaktu ze szpitalem:

- odejście czopa śluzowego – różowa/zabarwiona wydzielina, może odejść kilka dni przed porodem
- obniżenie brzucha – ucisk w dole miednicy, łatwiejsze oddychanie
- nasilające się skurcze przepowiadające (nieregularne, ustępujące po odpoczynku)
- bóle krzyża, pachwin
- wahania nastroju, rozdrażnienie, zmęczenie

Warianty aktywności:

- **grupowo:** położna wypisuje objawy na tablicy i dzieli je na „niepokojące” i „naturalne”
 - **indywidualnie:** pacjentka wskazuje, co już obserwuje, a położna pomaga jej zinterpretować objawy
-

3. Objawy rozpoczęcia porodu – kiedy jechać do szpitala? (10 minut)

Opis:

Położna przedstawia **objawy świadczące o rozpoczęciu porodu**, np.:

- regularne skurcze co 5 minut przez 1 godzinę (nie ustępujące po zmianie pozycji)
- odejście ~~czystych lub różowych~~ wód płodowych
- uczucie parcia (szczególnie u wieloródek)
- nasilający się ból, który nie mija po odpoczynku

Ćwiczenie:

Położna prosi pacjentkę o uzupełnienie krótkiego zestawu „Kiedy jadę do szpitala?” – także jako karta do wypełnienia w domu.

4. Sytuacje alarmowe – reaguj natychmiast (20 minut)

Opis:

Położna podkreśla, że **pewne objawy wymagają natychmiastowego kontaktu z lekarzem lub szpitalem**, nawet jeśli poród się jeszcze nie rozpoczął:

- krwawienie z dróg rodnych (jasnoczerwone)
- brak ruchów płodu / słabnące ruchy/bardzo intensywne ruchy (po wcześniejszej prawidłowej aktywności dziecka)
- zielone / brunatne wody płodowe
- odejście wód płodowych przed 37. tygodniem szczególnie bez skurczy
- silny ból głowy, ból w nadbrzuszu, zaburzenia widzenia, obrzęki (objawy stanu przedrzucawkowego)
- wysoka gorączka, dreszcze, osłabienie
- silny ból brzucha

Scenariusze do omówienia (ćwiczenie):

Położna odczytuje sytuację, pacjentka mówi, czy to objaw fizjologiczny, poród czy sytuacja alarmowa.

✓ 5. Plan działania – co warto mieć przygotowane? (5 minut)

Opis:

Położna zachęca pacjentkę do przygotowania:

- numeru kontaktowego do oddziału
- listy objawów, które ją niepokoją
- torby do szpitala i spisu najważniejszych informacji

Pomoc:

Rozdanie karty pracy z miejscem na notatki i telefon alarmowy.

💬 6. Podsumowanie i pytania (5 minut)

Opis:

Położna przypomina:

- ufaj swojej intuicji, ale też nie bagatelizuj objawów
 - nie wahaj się zadzwonić do szpitala – lepiej sprawdzić niż zignorować
 - objawy alarmowe = natychmiastowy kontakt!
-

KARTA PRACY: Czy to już? Objawy porodu i sytuacje alarmowe

1. ✨ Typowe objawy zbliżającego się porodu

Zaznacz, które z poniższych objawów znasz i wiesz, że mogą pojawić się **nawet kilka dni przed porodem**:

- Odejście czopa śluzowego
 - Obniżenie brzucha
 - Skurcze nieregularne, które znikają po odpoczynku
 - Zwiększona wydzielina z pochwy
 - Bóle w krzyżu lub w pachwinach
 - Wahania nastroju, zmęczenie
-

2. 📅 Prawdziwy początek porodu – moje kryteria do wyjazdu

Zapisz, jakie objawy będą dla Ciebie sygnałem, że to *już czas* jechać do szpitala:

1. _____
 2. _____
 3. _____
-

3. 🚨 Sytuacje alarmowe – czego nie mogę ignorować

Połącz linią objawy z odpowiednim zachowaniem:

Objaw	Reakcja
A. Brak ruchów dziecka/słabnące/intensywne	<input type="checkbox"/> Obserwuję przez 2h <input type="checkbox"/> Kontaktuję się ze szpitalem
B. Krwawienie jasnoczerwone	<input type="checkbox"/> Czekam <input type="checkbox"/> Jadę natychmiast do szpitala
C. Zielone wody płodowe	<input type="checkbox"/> Czekam <input type="checkbox"/> Jadę natychmiast
D. Silny ból głowy, zaburzenia widzenia	<input type="checkbox"/> Ignoruję <input type="checkbox"/> Kontaktuję się z lekarzem

4. 📞 Numer alarmowy / kontaktowy do oddziału położniczego:

📞 _____

5. 🙋 Jedno zdanie, które mnie uspokaja:
„Wiem, co robić. Znam objawy. Jestem przygotowana.”

**PUBLIKOWANE TREŚCI MAJĄ JEDYNIĘ CHARAKTER INFORMACYJNY
I NIE STANOWIĄ PORADY MEDYCZNEJ, ANI NIE MOGĄ BYĆ TRAKTOWANE
JAKO PORADA MEDYCZNA.**

**W PRZYPADKU WĄTPLIWOŚCI SKONSULTUJ SIĘ
Z LEKARZEM LUB POŁOŻNĄ.**