

# Szkoła Rodzenia



Magdalena Karasińska

# Trochę historii:

Pierwsze szkoły rodzenia powstały po II wojnie światowej w Wielkiej Brytanii, a w Polsce funkcjonują one od 1956 roku. Patronat nad polskimi szkołami rodzenia sprawuje warszawski Instytut Matki i Dziecka.

# Podstawowe zadanie szkół:

- jest przygotowanie obojga rodziców do porodu, rodzicielstwa, pojmowanego jako całością zagadnień psychofizycznych związanych z ciążą, porodem, położeniem i wczesnym okresem życia dziecka.

# Czas oczekiwania na narodziny dziecka jest

- etapem silnej motywacji rodziców do poszerzania wiedzy, dotyczącej zdrowia, rozwoju mającego pojawić się potomka, jak również kondycji całej rodziny.
- dojrzewanie do ról rodzicielskich wiąże się z szeregiem przemian w sferze psychologicznej, a czasem wiąże się także z trudnościami emocjonalnymi.

# Zasadniczym celem szkoły rodzenia

- jest przygotowanie rodziców do świadomego i aktywnego przeżycia porodu.
- Główny akcent kładzie się na poród naturalny, kształcenie obejmuje wiele wariantów jego przebiegu (cięcie cesarskie, nacięcie krocza czy poród ze znieczuleniem), po to by rodzice rozumieli to, co się dzieje i świadomie we wszystkim uczestniczyli.

# Przygotowanie ojca:

Szczególną uwagę zwraca się na przygotowanie ojca do aktywnego udziału w porodzie, który polega na stałej obecności przy kobiecie rodzącej,

- obserwacji nadchodzących skurczów i pomocy w prawidłowym oddychaniu,
- masażu okolicy krzyżowej,
- pomocy w utrzymaniu odpowiedniej pozycji podczas parcia,
- odpięciu noworodka.

# Przygotowanie ojca:

- Badania pokazują, że „Prawie każdy z mężczyzn uczęszczających na kursy odbywające się w szkołach rodzenia uważa się za zaangażowanego ojca swojego jeszcze nienarodzonego dziecka.”
- Jednocześnie „W programie nauczania szkoły rodzenia nie znajdują się punkty, które szczególnie uwzględniają postać ojca jako opiekuna kobiety ciężarnej i nowo narodzonego dziecka, nie ma wymogu co do osoby „towarzyszącej” kobiecie, która uczęszcza na zajęcia w szkole rodzenia, co ma znaczenie, ponieważ, gdyby program kierowany był właśnie do ojców, wówczas czuliby się zobligowani do przyjścia na zajęcia.”

# Kiedy rozpocząć naukę?

- Najbardziej wskazanym okresem dla rozpoczęcia zajęć w szkole rodzenia jest **20 -25 tyg. trwania ciąży**, oczywiście jeśli stan zdrowia ciężarnej na to pozwala.





# Kto prowadzi zajęcia?

- Położna
- Lekarz ginekolog
- Lekarz neonatolog, pediatra
- Fizjoterapeuta
- Ratownik Medyczny
- Psycholog

# Program szkół rodzenia

Program szkoły rodzenia składa się zwykle z trzech etapów:

1. **spotkania w formie wykładów, rozmowy**, w czasie których omawia się kolejne etapy porodu
2. **ćwiczenia gimnastyczne**, których celem jest zwiększenie sprawności, kondycji, a także gotowości organizmu do wysiłku. To ćwiczenia ogólnorozwojowe, relaksacyjne i oddechowe.
3. **zajęcia praktyczne**, podczas których przedstawia się zasady karmienia piersią oraz opieki nad noworodkiem.

# Program szkoły rodzenia: czego się dowiemy?

- przebieg ciąży i przygotowanie do porodu
- przebieg i rodzaje porodu
- roli ojca w trakcie ciąży, podczas porodu i po narodzinach dziecka
- techniki łagodzenia bólu porodowego
- połówg i dochodzenie do siebie po porodzie
- opieka nad noworodkiem i niemowlakiem
- karmienie piersią
- rozwój dziecka w pierwszych miesiącach życia
- dochodzenie do formy po urodzeniu dziecka

# Na którą szkołę rodzenia się zdecydować?

- renoma danej szkoły, jej popularność i zdanie innych rodziców
- rodzaj i tematykę zajęć oraz dodatkowe konsultacje
- wyposażenie szkoły
- cennik zajęć
- czas i godziny trwania zajęć
- odległość szkoły od domu ciężarnej

# Szkoły rodzenia online

- Modną ostatnią alternatywą dla tradycyjnych szkół rodzenia jest szkoła internetowa, gdzie zajęcia odbywają się w formie kursu online.
- Zajęcia podzielone są na bloki tematyczne i są dostępne w formie e-booka lub materiałów i konsultacji video.
- Internetowa szkoła rodzenia jest doskonałą alternatywą dla mam pracujących oraz ciężarnych z zagrożoną ciążą i nakazem leżenia.
- Nie należy wtedy wykonywać zaproponowanych ćwiczeń praktycznych.

# Korzyści z uczestnictwa:

- Badania wykazują, że **kobiety** przygotowane w szkole rodzenia, **lepiej** „**odczytują**” **sygnały swojego ciała** podczas porodu i **lepiej współpracują z położną**.
  - poród krótszy o 2-4 godz,
  - rzadsze występowanie zaburzeń czynności skurczowej macicy,
  - rzadziej nacinane krocze,
  - rzadsze uszkodzenia szyjki macicy,
  - lepsze dotlenienie płodu,
  - mniejszy odsetek urazów okołoporodowych u noworodków,
  - rzadziej wykonywane operacje położnicze,
  - wyższa ocena noworodka w skali Apgar,
  - mniejsza utrata krwi w III okresie porodu,
  - szybszy powrót do pełnej sprawności po porodzie
  - zdecydowanie częstsze karmienie piersią .

# Korzyści z uczestnictwa:

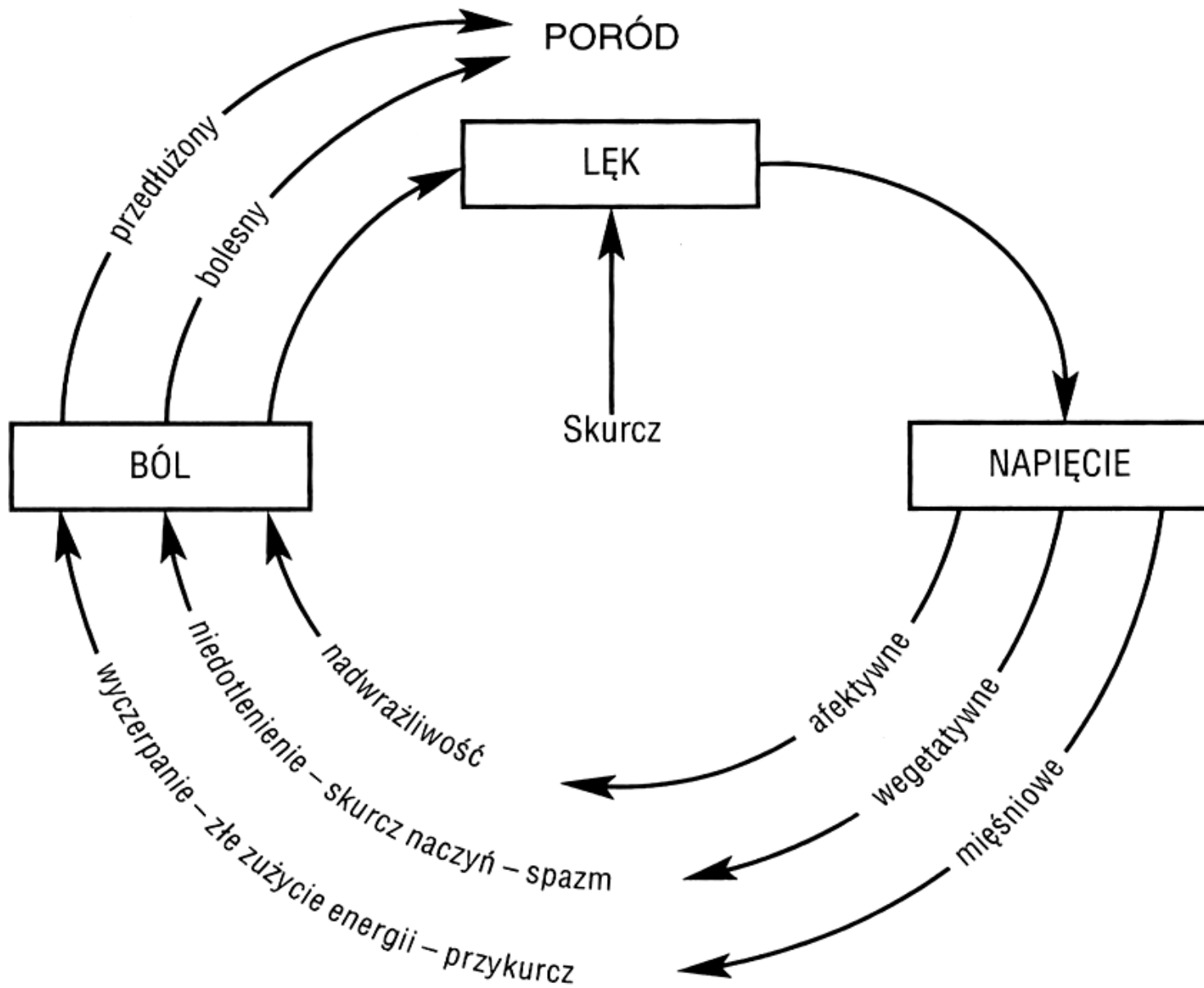
- Obecnie w szkołach rodzenia coraz częściej uczestniczą mężczyźni, którzy uzyskują informacje na temat **pielęgnacji noworodka, higieny połogu, opieki nad dzieckiem**.
- Pozwala to na przygotowanie ich do **udzielania wsparcia psychicznego** w trakcie trwania porodu.

# Korzyści z uczestnictwa:

**Same kobiety podkreślają korzyści wyniesione ze szkoły rodzenia :**

- zmniejszenie **lęku przed porodem**,
- uzyskanie bardziej pozytywnego nastawienia do porodu,
- nabranie pewności siebie i nauczenie się samokontroli nad własnym ciałem,
- zwiększenie poczucia więzi z dzieckiem,
- pozytywne zmiany postawy męża wobec żony i dziecka,
- lepsze przygotowanie do opieki nad dzieckiem,
- zwiększenie motywacji do karmienia piersią,
- dobra współpraca z personelem medycznym uczestniczącym w porodzie.





**Poród nienaturalny – nie wyuczony (wg Reada – Lukasa)**

# W praktyce:

- W swojej działalności szkoły rodzenia wspierają fundacje i stowarzyszenia powstałe z inicjatywy samych kobiet, pod wspólną nazwą „Rodzić po ludzku”



Fundacja Rodzić po Ludzku

# Bibliografia

- *Szkoła rodzenia* – opracowanie zbiorowe pod redakcją Doroty Ćwiek, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2010
- Araszkievicz A., Plagens-Rotman K. *Edukacja przedporodowa jako przygotowanie kobiety do macierzyństwa*, 2020
- Abramowicz U., *Znaczenie szkół rodzenia w kształtowaniu się modelu nowoczesnego ojcostwa na podstawie Białegostoku*, 2021
- Szymański S. i wsp., *Wpływ zajęć w szkole rodzenia na przebieg porodu*, 2019

# Dziękuję za uwagę!

