



DZIENNIK URZĘDOWY

WOJEWÓDZTWA MAZOWIECKIEGO

Warszawa, dnia 04 lutego 2021 r.

Poz. 901

UCHWAŁA NR XXVII/335/21 RADY MIEJSKIEJ W WYSZKOWIE

z dnia 28 stycznia 2021 r.

w sprawie przyjęcia programu polityki zdrowotnej Gminna Szkoła Rodzenia - program edukacji przedporodowej dla przyszłych rodziców w gminie Wyszaków

Na podstawie art. 7 ust. 1 pkt 5, art.18 ust.2 pkt 15 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (Dz.U.z 2020 r., poz.713 z późn.zm.) oraz art. 48 ustawy z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych (t. j. Dz. U. z 2020 r. poz. 1398 z późn.zm.) Rada Miejska w Wyszakowie uchwala, co następuje:

§ 1. Przyjmuje się do realizacji program polityki zdrowotnej Gminna Szkoła Rodzenia – program edukacji przedporodowej dla przyszłych rodziców w gminie Wyszaków na lata 2021-2025, stanowiący załącznik do niniejszej uchwały.

§ 2. Wykonanie uchwały powierza się Burmistrzowi Wyszakowa.

§ 3. Uchwała wchodzi w życie po upływie 14 dni od dnia ogłoszenia w Dzienniku Urzędowym Województwa Mazowieckiego.

Przewodnicząca Rady

Elżbieta Piórkowska

Załącznik Nr 1 do uchwały Nr XXVII/335/21
Rady Miejskiej w Wyszkowie
z dnia 28 stycznia 2021 r.

**Gminna Szkoła Rodzenia – program edukacji przedporodowej dla przyszłych
rodziców w gminie Wyszków**

**Podstawa prawna: Art. 48 ustawy z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej
finansowanych ze środków publicznych [t. j. Dz. U. Z 2019 r. poz. 1373 z późn. zm.]**

Wyszków, 2020 r.

1. Nazwa programu:

Gminna Szkoła Rodzenia – program edukacji przedporodowej dla przyszłych rodziców w gminie Wyszaków.

2. Okres realizacji programu: 2021 - 2025**3. Autorzy programu:** dr n. o zdr. Karolina Sobczyk

dr hab. n. o zdr. Joanna Woźniak-Holecka

4. Kontynuacja/trwałość programu:

Opisywany program polityki zdrowotnej nie stanowi kontynuacji programu realizowanego w latach poprzednich, ale stanowi kontynuację działań podejmowanych przez Gminę Wyszaków w latach 2012 – 2020.

5. Dane kontaktowe:

Urząd Miejski w Wyszowie

Aleja Róż 2

07-200 Wyszaków

tel. (29) 742-42-01

Data opracowania programu: czerwiec 2020 r.

Spis treści

I. Opis choroby lub problemu zdrowotnego i uzasadnienie wprowadzenia programu polityki zdrowotnej

1. Opis problemu zdrowotnego
2. Dane epidemiologiczne
3. Opis obecnego postępowania
4. Uzasadnienie potrzeby wdrożenia programu:

II. Cele programu polityki zdrowotnej i mierniki efektywności jego realizacji

1. Cel główny
2. Cele szczegółowe:
3. Mierniki efektywności realizacji programu polityki zdrowotnej

III. Charakterystyka populacji docelowej oraz charakterystyka interwencji, jakie są planowane w ramach programu polityki zdrowotnej

1. Populacja docelowa
2. Kryteria kwalifikacji do udziału w programie polityki zdrowotnej oraz kryteria wyłączenia z programu polityki zdrowotnej
3. Planowane interwencje
4. Sposób udzielania świadczeń w ramach programu polityki zdrowotnej
5. Sposób zakończenia działań w programie i możliwość kontynuacji otrzymywania świadczeń zdrowotnych przez uczestników programu, jeżeli istnieją wskazania

IV. Organizacja programu polityki zdrowotnej

1. Etapy programu polityki zdrowotnej i działania podejmowane w ramach etapów
2. Warunki realizacji programu polityki zdrowotnej dotyczące personelu, wyposażenia i warunków lokalowych

V. Sposób monitorowania i ewaluacji programu polityki zdrowotnej

1. Monitorowanie
2. Ewaluacja

VI. Budżet programu polityki zdrowotnej

* Kurs trwa 16h – każda godzina realizowana jest równocześnie przez 2 osoby (2 specjalistów)

2. Koszty całkowite:
3. Źródło finansowania

VII. Bibliografia

I. Opis choroby lub problemu zdrowotnego i uzasadnienie wprowadzenia programu polityki zdrowotnej

1. Opis problemu zdrowotnego

Świadczenia opieki okołoporodowej sprawowanej nad kobietą w okresie fizjologicznej ciąży, fizjologicznego porodu, położu oraz opieki nad noworodkiem mają na celu przede wszystkim uzyskanie dobrego stanu zdrowia matki i dziecka, przy ograniczeniu do niezbędnego minimum interwencji medycznych, w tym m.in. stymulacji czynności skurczowej, nacięcia krocza, cięcia cesarskiego, czy też podania noworodkowi mleka modyfikowanego. Opieka okołoporodowa musi opierać się na praktykach o udowodnionej skuteczności oraz uwzględniać zasady bezpieczeństwa zdrowotnego zarówno matki, jak i noworodka[#].

Ciągłe doskonalenie standardów opieki okołoporodowej wynika z konieczności podejmowania skutecznych działań na rzecz zmniejszenia częstości zachorowań i zgonów matek, odnoszących się do populacji dzieci wskaźników umieralności (okołoporodowej, noworodków i niemowląt), a także obniżenia odsetka porodów przedwczesnych i urodzeń noworodków o małej masie urodzeniowej. Edukacja przedporodowa stanowi nieodłączny element efektywnej opieki sprawowanej nad kobietą ciężarną, ponieważ rozwój fizyczny i intelektualny dziecka i dorosłego człowieka zależy od prawidłowo przebiegającej ciąży oraz porodu. Interdyscyplinarne podejście do edukacji zdrowotnej kobiet oraz ich partnerów w tym szczególnym okresie powinno stanowić standard podejmowanych działań. Edukacja przedporodowa powinna kłaść nacisk na promocję zachowań ograniczających ryzyko powikłań ciąży oraz wad rozwojowych u płodu i noworodka, w tym szczególnie propagowanie prawidłowego żywienia i suplementacji witaminowo-mineralnej oraz ograniczanie narażenia ciężarnych na używki wszelkiego rodzaju[#].

Edukację przedporodową w sposób skuteczny, pod warunkiem przestrzegania zaleceń i wytycznych ekspertów, prowadzą szkoły rodzenia. Według Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego zadaniem szkoły rodzenia jest działanie w okresie ciąży sprzyjające utrzymaniu dobrostanu psychofizycznego zarówno samej ciężarnej/rodzącej, jak i jej partnera oraz rodziny. Zadanie to powinno być realizowane poprzez edukację przygotowującą przyszłą matkę i ojca do porodu, położu i opieki nad noworodkiem[#]. Szkoły rodzenia odgrywają nieocenioną rolę w łagodzeniu bólu porodowego, pojawiającego się w związku z ogólnym napięciem organizmu (fizycznym i psychicznym) kobiety rodzącej. Wyposażenie kobiet ciężarnych w niezbędną wiedzę oraz umożliwienie im zdobywania odpowiednich umiejętności w istotny sposób przyczynia się do zmniejszenia jej dolegliwości bólowych w trakcie porodu. Edukacja przedporodowa kobiet oraz ich partnerów w obszarze przebiegu całego okresu ciąży, porodu i położu przyczynia się do poprawy komfortu przyszłych rodziców[#]. Wśród wielu funkcji pełnionych przez szkoły rodzenia za najważniejszą i pierwotną uznaje się psychoprofilaktykę porodową[#]. Ponadto szkoły te pełnią także funkcję edukacyjną, terapeutyczną i wspierającą. W ramach funkcji edukacyjnej promują prozdrowotne zachowania, pozwalają na pogłębienie wiedzy w zakresie najnowszych wytycznych instytucji będących autorytetami w dziedzinie opieki przedporodowej oraz okołoporodowej, a także na zwiększenie umiejętności i kompetencji w opiece nad nowonarodzonym dzieckiem. Funkcja terapeutyczna realizowana jest dzięki interdyscyplinarnemu zespołowi specjalistów prowadzących zajęcia w ramach szkoły rodzenia, w tym głównie położnych, lekarzy ginekologów-położników, dietetyków, fizjoterapeutów oraz psychologów. Profesjonaliści Ci pełnią jednocześnie funkcję wspierającą, której jednak najistotniejszym celem jest zwiększenie zaangażowania partnerów przyszłych mam, którzy mają stanowić podstawowy filar wsparcia dla swoich partnerek[#].

Jak wspomniano powyżej edukacja przedporodowa powinna kłaść nacisk na promocję zachowań ograniczających ryzyko powikłań ciąży oraz wad rozwojowych u płodu i noworodka. Ukierunkowane w ten sposób działania edukacyjne stanowią podstawę profilaktyki wczesnej oraz profilaktyki I stopnia i przyczyniają się do eliminacji lub ograniczania jednego lub kilku czynników ryzyka. Do głównych czynników ryzyka możliwych do zidentyfikowania podczas ciąży, na które pozytywny wpływ mogą wywrzeć działania z zakresu edukacji zdrowotnej w szczególności zalicza się: choroby ciężarnej (w tym szczególnie otyłość i cukrzycę) oraz używanie środków odurzających, alkoholu lub nikotyny w czasie ciąży[#]. Ponadto działania w ramach edukacji przedporodowej mogą skutecznie zapobiegać problemom okresu poporodowego, takim jak zaburzenia laktacji, czy zaburzenia emocjonalne. Nie należy też zapominać o nieocenionej roli edukacji zdrowotnej przyszłych rodziców w zakresie przygotowania do odpowiedniej pielęgnacji dziecka, która przekłada się na prawidłowy rozwój psychofizyczny oraz zmniejszenie chorobowości w przypadku chorób zakaźnych wieku dziecięcego, czy też cywilizacyjnych, takich jak próchnica i otyłość. Edukacja przedporodowa powinna także promować naturalne metody ukończenia ciąży, dążąc do ograniczenia zjawiska wykonywania cięć cesarskich bez wskazań medycznych na życzenie pacjentki.

Otyłość w ciąży, podobnie jak u kobiet nie będących w ciąży, definiowana jest jako indeks masy ciała BMI $\geq 30 \text{ kg/m}^2$ stwierdzone przed pierwszą wizytą w ciąży lub w pierwszym trymestrze. W przypadku otyłej ciężarnej istotne jest ustalenie przyczyn otyłości – wynika ona najczęściej z nieprawidłowych nawyków żywieniowych, ale może również towarzyszyć niektórym zespołom endokrynologicznym (np. zespół policystycznych jajników, niedoczynność tarczycy)[#]. Otyłość u ciężarnych jest czynnikiem ryzyka wystąpienia powikłań, takich jak m.in.: poronienie, cukrzyca ciążowa, nadciśnienie indukowane ciążą i stan przedrzucawkowy, powikłania zakrzepowo-zatorowe, makrosomia płodu, obumarcie wewnątrzmaciczne płodu oraz wady wrodzone, w tym wady cewy nerwowej. Ponadto w późniejszym rozwoju dzieci urodzonych przez matki otyłe obserwuje się większy odsetek osób cierpiących na nadwagę i zespół metaboliczny[#]. Najskuteczniejszym sposobem na zmniejszenie ryzyka wystąpienia powikłań ciąży i porodu jest redukcja masy ciała jeszcze przed planowaną prokreacją. W przypadku, gdy otyłość dotyczy kobiety ciężarnej powinna się ona stosować do odpowiednich zaleceń dietetycznych (podobnych do zaleceń kierowanych do kobiet z cukrzycą ciążową) oraz podejmować regularną aktywność fizyczną, dostosowaną do swoich potrzeb i możliwości oraz zaleceń lekarza prowadzącego. W grupie otyłych kobiet przyrost masy ciała w przebiegu całej ciąży nie powinien przekraczać 7 kg. U ciężarnych z BMI $>40 \text{ kg/m}^2$ zalecana jest redukcja masy ciała[#]. Badania wskazują na fakt, iż niski przyrost masy ciała u otyłych w ciąży zmniejsza ryzyko cukrzycy ciążowej, stanu przedrzucawkowego, porodu drogą cięcia cesarskiego oraz nadmiernej urodzeniowej masy ciała noworodka. Ponadto u kobiet z otyłością, stwierdzono poprawę wyników położniczych, jeśli podczas ciąży dochodziło do ubytku masy ciała o około 0,19 kg/tydzień lub w czasie całej ciąży o 7,6 kg[#]. Edukacja przedporodowa realizowana w grupie kobiet ciężarnych powinna zawierać elementy edukacji żywieniowej. Racjonalne odżywianie w ciąży jest niezwykle istotnym czynnikiem warunkującym prawidłowy rozwój płodu oraz stan zdrowia matki, w związku z czym uzupełnianie niedoborów w zakresie żywienia powinno się znajdować w programach opieki perinatalnej[#]. Wzrost zapotrzebowania na energię i większość składników odżywczych w okresie ciąży generuje potrzebę uświadomienia kobietom konieczności wprowadzania zmian w sposobie odżywiania, zarówno w kontekście ilościowym, jak i jakościowym. Za podstawowe źródło witamin i składników mineralnych powinna służyć odpowiednio zbilansowana dieta. W przypadku występowania niedoborów składników odżywczych i braku możliwości pokrycia zapotrzebowania na te składniki w ramach codziennej diety konieczne jest stosowanie jej odpowiedniej suplementacji. Suplementacja ta powinna być indywidualnie dostosowana do stanu zdrowia kobiety i jej sposobu odżywiania się oraz nadzorowana przez lekarza ginekologa lub dietetyka[#]. Zgodnie ze stanowiskiem Zespołu Ekspertów Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego całej populacji kobiet ciężarnych zaleca się suplementację kwasem foliowym, wielonienasyconymi kwasami tłuszczowymi, jodem oraz witaminą D3[#]. Podczas prowadzonej w szkole rodzenia edukacji żywieniowej nie należy też zapominać o przekazaniu uczestnikom zajęć zaleceń żywieniowych dla kobiet w okresie laktacji[#].

Cukrzyca jest najczęstszą chorobą metaboliczną, stanowiącą powikłanie ciąży. Cukrzyca ciążowa (GDM) jest zagrożeniem dla płodu i noworodka ze względu na możliwość obumarcia wewnątrzmacicznego płodu i występowania wad rozwojowych. Po porodzie noworodki są narażone na szereg problemów zdrowotnych, takich jak: hipoglikemia, hipokalcemia, czy nawet zaburzenia oddychania. Każda kobieta planująca ciążę powinna przeprowadzić wywiad w kierunku czynników ryzyka wystąpienia u niej GDM. Do czynników tych zaliczamy m.in.: obciążony wywiad położniczy (częste poronienia, zgony wewnątrzmaciczne i porody przedwczesne, porody dzieci z makrosomią, wadami rozwojowymi), cukrzycę w rodzinie, poprzednio stwierdzoną GDM, otyłość (masa ciała powyżej 80 kg), wiek powyżej 35 lat, nadciśnienie tętnicze[#]. Najważniejszymi czynnikami bezpośrednio wpływającymi na przebieg tego schorzenia oraz na wyniki prenatalne są wczesne rozpoznanie oraz wdrożenie właściwego postępowania terapeutycznego, obejmującego edukację diabetologiczną, w tym dietetyczną. Nowoczesny model opieki diabetologiczno-położniczej opiera się na zasadzie opieki interdyscyplinarnej, w której bardzo ważną rolę spełnia „model terapii własnej” oparty na udziale dobrze wyedukowanej pacjentki. Działania edukacyjne polegające na wyrobieniu nawyku odpowiedzialności za własne zdrowie, stosowanie właściwych zaleceń dietetycznych oraz nauka samokontroli wzmacniają świadomy udział pacjentki w pracy całego zespołu terapeutycznego i warunkują skuteczność sprawowanej opieki[#]. Tematyka zajęć realizowanych w szkole rodzenia powinna obejmować omówienie postępowania w przypadku najbardziej rozpowszechnionych powikłań ciążowych, a cukrzyca ciążowa do takich się zalicza. Uświadomienie kobiet ciężarnych w zakresie objawów GDM (wzmózione pragnienie, wzmózione łaknienie, nawracające infekcje dróg moczowych, świąd okolicy sromu, ortostatyczne zawroty głowy, zwiększona ilość oddawanego moczu, utrata masy ciała, zaburzenia ostrości wzroku) podczas zajęć w szkole rodzenia może zwiększyć ich czujność i doprowadzić do wcześniejszego zgłoszenia się ze swymi obawami do lekarza (przed 24-28tyg., kiedy wykonuje się test obciążenia glukozą)[#]. Ponadto w opinii autorów

edukacja zdrowotna w tym przypadku może przełożyć się na zmniejszenie poziomu lęku związanego z ewentualnym zachorowaniem na GDM.

Pomimo popularyzacji zalet zdrowego stylu życia nadal istotnym problemem w zachowaniach ciężarnych jest stosowanie używek. Literatura przedmiotu podaje liczne dowody negatywnego wpływu alkoholu, nikotyny oraz nadużywania kawy w ciąży. Łożysko w pełni przepuszcza alkohol do krwioobiegu dziecka i po 40-60 minutach jego poziom we krwi płodu jest taki sam jak we krwi matki. W związku z faktem, iż dziecko nie ma jeszcze w pełni dojrzałej wątroby jest dłużej narażone na toksyczne działanie alkoholu. Wśród konsekwencji spożywania alkoholu przez ciężarne dla płodu wymienia się Alkoholowy Zespół Płodowy (FAS – Fetal Alcohol Syndrome), Płodowy Efekt Alkoholowy (FAE – Fetal Alcohol Effect), defekty urodzeniowe związane z alkoholem (ARBD – Alcohol Related Birth Defects), zaburzenia neurorozwojowe związane z alkoholem (ARND – Alcohol Related Neurodevelopmental Disorders), a także wewnątrzmaciczne obumarcie płodu[#]. Narażenie płodu na nikotynę może skutkować niską masą urodzeniową noworodka, wczesną śmiercią noworodka, zespołem nagłej śmierci łóżeczkowej (SIDS), a także większą podatnością na choroby wieku niemowlęcego i wczesnodziecięcego. Ponadto u palących kobiet w ciąży częściej występuje łożysko przodujące, poronienie oraz przedwczesne pęknięcie błon płodowych[#]. Część badań naukowych wskazuje, że spożywanie kofeiny w małych ilościach w okresie ciąży nie powoduje ryzyka dla płodu, jednak liczni eksperci zalecają ograniczenie picia kawy i napojów z kofeiną, uważając iż spożywanie nawet niewielkich ilości kofeiny w trakcie ciąży zwiększa ryzyko niskiej masy urodzeniowej dziecka[#]. W związku z powyższym plan zajęć realizowanych w ramach szkół rodzenia powinien uwzględniać tematykę szkodliwego wpływu używek na rozwój płodu i noworodka.

Wyłączne karmienie piersią jest optymalnym i wzorcowym sposobem żywienia niemowląt. Powinno trwać do ukończenia 6 miesiąca życia dziecka, przy czym zaleca się jego kontynuację w kolejnych miesiącach, przy jednoczesnym podawaniu pokarmów uzupełniających[#]. Na całym świecie podejmowane są liczne inicjatywy mające na celu usprawnienie organizacji i promocji karmienia piersią na oddziałach położnych. Karmienie naturalne promuje WHO oraz UNICEF – zgodnie z zaleceniami tych organizacji podanie noworodkom lub niemowlętom karmionym piersią pokarmu lub napoju innego niż mleko matki wymaga wskazań medycznych. W związku z powyższym podejmuje się liczne działania mające na celu ograniczenie stosowania mleka modyfikowanego u noworodków karmionych piersią podczas hospitalizacji na oddziałach położniczych[#]. W związku z licznymi korzyściami wynikającymi z karmienia noworodków i niemowląt piersią (rzadsze występowanie u dziecka lub łagodniejszy przebieg wielu jednostek chorobowych) realizatorzy zajęć w szkołach rodzenia powinni z wielkim zaangażowaniem propagować metodę karmienia piersią i dostarczać odpowiednich informacji, podkreślając tym samym pozytywny wpływ tej metody na zdrowie matki i dziecka[#]. Aby propagować naturalne karmienie dzieci wśród kobiet ciężarnych i młodych matek, należy w ramach zajęć w szkole rodzenia dostarczyć wsparcia informacyjnego i praktycznego w zakresie opanowania prawidłowej techniki przystawiania do piersi i oddziaływania na dziecko w celu uzyskania przez nie umiejętności prawidłowego ssania. Istotne jest w tym przypadku stosowanie metod praktycznych, pomocnych w opanowaniu technik przystawiania do piersi, zasad współpracy z dzieckiem w sytuacji ssania, odciągania nadmiaru pokarmu oraz sposobów radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych (zastój, chwilowy niedobór pokarmu, bóle brodawek sutkowych)[#].

Wśród zaburzeń emocjonalnych okresu porodowego wyróżnia się przygnębienie poporodowe zwane baby blues, depresję poporodową, psychozę poporodową oraz ostrą stresową reakcję poporodową. Przygnębienie poporodowe nie wymaga leczenia i ustępuje samoistnie. Depresja poporodowa pojawia się zwykle 2-3 tygodnie po porodzie i trwa zwykle 3-9 miesięcy lub nawet powyżej roku w przypadku braku podjęcia leczenia. Wśród czynników ryzyka depresji poporodowej wymienia się czynniki biologiczne (związane ze sferą hormonalną), psychiczne, psychospołeczne (niskie wsparcie społeczne, złe relacje z partnerem i rodziną, nieplanowana ciąża, stresujące wydarzenia życiowe) oraz związane z ciążą i porodem (negatywne doświadczenia związane z porodem, poród przedwczesny, częsty płacz dziecka, problemy zdrowotne noworodka i problemy z opieką nad nim)[#]. Wśród wielu działań podejmowanych w ramach profilaktyki zaburzeń emocjonalnych okresu poporodowego znajdują się te realizowane przez szkoły rodzenia – edukacja zdrowotna w okresie ciąży, psychoprofilaktyka, współpraca z rodziną (partnerem), eliminacja czynników negatywnych w przebiegu ciąży, a także wzmocnienie kompetencji przyszłych matek, pomoc w budowaniu kontaktów społecznych w grupie.

Zajęcia prowadzone w szkole rodzenia zwiększają wiedzę oraz świadomość przyszłych rodziców również w zakresie pielęgnacji noworodka i niemowlęcia, stanowiąc tym samym istotny element profilaktyki

zaburzeń zdrowotnych wieku dziecięcego, wśród których można wymienić nadwagę i otyłość oraz chorobę próchnicową zębów.

Nadwaga i otyłość stanowią obecnie problem globalny, szczególnie niepokojący w odniesieniu do populacji rozwojowej. Coraz częstsze występowanie otyłości wiąże się ze wzrostem częstości występowania chorób z nią związanych, a także przesunięcia czasu ich pojawienia się na coraz młodsze grupy wiekowe. Problemy zdrowotne związane z otyłością wśród dzieci to m. in.: otyłość w wieku dorosłym (otyłość w wieku 6 lat zapowiada w około 25% otyłość w wieku dorosłym, otyłość w wieku 12 lat już w 75%), nadciśnienie tętnicze, podwyższone ryzyko miażdżycy i chorób serca w młodym wieku, cukrzyca typu 2, wady postawy, dodatkowo problemy natury psychologicznej (izolacja, wykluczenie społeczne, depresja)[#]. Profilaktyka otyłości polega na realizacji zaleceń dotyczących równowagi pomiędzy spożyciem kalorii i ich wydatkowaniem oraz utrzymaniem prawidłowego tempa wzrastania, jak również promowania wysiłku fizycznego i ograniczenia czasu spędzanego biernie. Badania naukowe wskazują na fakt, iż sposób żywienia kobiety ciężarnej wpływa na metabolizm jej dziecka już we wczesnym okresie płodowym. Zarówno nadmiar, jak i niedobór składników odżywczych w diecie matki, może „przeprogramować” metabolizm płodu, a w konsekwencji zwiększyć ryzyko wystąpienia u dziecka w przyszłości nadmiaru masy ciała oraz takich chorób jak np. nadciśnienie tętnicze, miażdżycy, cukrzyca typu 2, osteoporoza. Profilaktykę otyłości u dzieci należy rozpocząć już w okresie noworodkowym, nie zapominając o tym, iż „krytycznymi” okresami dla rozwoju tkanki tłuszczowej jest 1-2 oraz 10-18 rok życia. Właśnie wtedy dochodzi do zwiększenia liczby i wielkości komórek tłuszczowych, na co istotny wpływ wywierają między innymi czynniki żywieniowe[#]. W związku z powyższym edukacja żywieniowa wchodząca w skład realizowanej w okresie ciąży edukacji przedporodowej ma istotne znaczenie nie tylko w odniesieniu do zachowania prawidłowej masy ciała u matki, ale też w późniejszym okresie u dziecka, zmniejszając tym samym wystąpienie u niego chorób żywieniowozależnych.

Kolejną chorobą o wysokiej zapadalności wśród dzieci jest próchnica, której profilaktykę również należy rozpocząć już w okresie noworodkowym. Próchnica zębów jest transmisyjną chorobą infekcyjną, uznawaną za współczesną chorobę cywilizacyjną. Wśród czynników ryzyka jej powstania u dzieci wymienia się m.in. czynniki dietetyczne (długi okres karmienia piersią, wysokie spożycie cukru w niemowlęctwie, w tym jedzenie i picie napojów zawierających cukier w nocy, częste spożywanie słodczy, jedzenie i picie soków owocowych lub słodkich napojów przed zaśnięciem, wysoka liczba oraz wątpliwa jakość odżywcza przekąsek, niskie spożycie magnezu, wysokie dzienne spożycie cukru, wysokie dzienne spożycie mleka, częste spożywanie gazowanych napojów), czynniki higieniczne (późny wiek rozpoczęcia szczotkowania zębów, zaniedbywanie codziennego szczotkowania zębów, niska częstotliwość szczotkowania zębów, brak udziału bądź nadzoru rodziców przy szczotkowaniu zębów, nieużywanie past z fluorem, zaniechanie czyszczenia zębów przed snem), a także złą higienę jamy ustnej rodziców, późny wiek pierwszego badania dentystycznego oraz nieregularne kontrole dentystyczne[#]. Wszystkie wymienione wyżej czynniki ryzyka można efektywnie ograniczać lub eliminować poprzez zwiększanie świadomości zdrowotnej rodziców już w okresie przygotowywania się na przyjście dziecka na świat. Istotny wpływ sposobu żywienia, w tym już w okresie noworodkowym i niemowlęcym, na ryzyko rozwoju próchnicy podkreślane jest m.in. w rekomendacjach polskich ekspertów dotyczących zasad żywienia dzieci i młodzieży w aspekcie zapobiegania chorobie próchnicowej[#].

2. Dane epidemiologiczne

W roku 2019 w Polsce wg szacunków GUS urodziło się ok. 375tys. noworodków, a wskaźnik urodzeń żywych na 1000 ludności wyniósł 9,77. W województwie mazowieckim urodziło się w tym okresie ok. 60tys. noworodków, a wskaźnik urodzeń żywych wyniósł odpowiednio 11/1000 ludności. W gminie Wyszaków w 2018 roku urodziło się 469 noworodków (11,9/1000 ludności). W Polsce w roku 2018 odnotowano przyrost naturalny na poziomie -0,91/1000 ludności, w województwie mazowieckim 0,35/1000 ludności, natomiast w gminie Wyszaków – 2,96/1000 ludności[#].

Wskaźnik umieralności niemowląt w Polsce oraz w województwie mazowieckim w roku 2018 osiągnął wartość 3,17/1000 urodzeń żywych, dla gminy Wyszaków było to 4,26/100tys. (powyżej wartości dla kraju i województwa)[#]. Ponad połowa zgonów niemowląt w Polsce (ok. 56%) następuje w związku ze stanami rozpoczynającymi się w okresie okołoporodowym, głównie zaburzeniami związanymi z czasem trwania ciąży[#].

W 2016 roku w województwie mazowieckim odnotowano ponad 93 tys. hospitalizacji z powodu rozpoznanych związanych z ciążą, porodem i położeniem. Z ogółu hospitalizacji 53,1% związanych było z porodem, 27,6% z patologią ciąży (lekką lub ciężką), 9,3% z ciążą utraconą lub poronieniem, natomiast 7,4%

z komplikacjami poporodowymi. Wśród ogółu hospitalizacji związanych z porodem ok. 60% dotyczyło porodów drogą naturalną, natomiast ok. 40% porodów zabiegowych. Średnia długość hospitalizacji w przypadku porodu niepowikłanego drogą naturalną wyniosła 3,6 dnia, w przypadku porodu niepowikłanego zabiegowego 4,5 dnia. Ciężce utracone i poronienia, jak wskazano powyżej, stanowiły ponad 9% wszystkich analizowanych hospitalizacji (7,73tys. ogółu) - liczba hospitalizacji z tego powodu na 100 tys. kobiet w wieku rozrodczym wyniosła ponad 7tys. i była to czwarta najwyższa wartość wśród wszystkich województw (po wielkopolskim, kujawsko-pomorskim i łódzkim)[#].

W zakresie opisanych w poprzednim punkcie problemów zdrowotnych epidemiologia przedstawia się następująco:

- otyłość - szacuje się, że nadwaga lub otyłość dotyczą 49% kobiet w Polsce[#]; w populacji kobiet ciężarnych problem ten dotyczy ok. 4-4,5%, natomiast wskazuje się, iż odsetek ten może być niedoszacowany[#];

- cukrzyca - choruje na nią około 0,3% kobiet w wieku rozrodczym; cukrzyca ciążowa (GDM) pojawia się u 2-4% ciężarnych[#];

- stosowanie używek w ciąży – ok. 15-20% ciężarnych przyznaje się do aktywnego palenia papierosów, oraz ok. 30% niepalących ciężarnych jest narażonych na bierne wdychanie dymu[#], natomiast ok. 10% ciężarnych spożywa alkohol[#];

- karmienie piersią - wyniki aktualnych badań naukowych wskazują na fakt, iż w 6 miesiącu życia dziecka piersią karmi jedynie 68% matek, a wyłącznie piersią zaledwie 4-9%[#];

- zaburzenia emocjonalne okresu poporodowego - przynębienie poporodowe dotyczy nawet do 85% kobiet po porodzie, depresja poporodowa 10-20%, psychoza poporodowa 0,1-0,2%, natomiast ostra stresowa reakcja poporodowa zdarza się średnio 1/1000 porodów[#];

- nadwaga i otyłość wśród dzieci - wg danych Instytutu Żywności i Żywienia województwo mazowieckie zamieszkuje około 32% dzieci w wieku szkolnym borykających się z nadwagą i otyłością i jest to odsetek najwyższy w skali kraju[#].

- próchnica wśród dzieci – zgodnie z danymi Ministerstwa Zdrowia próchnica występuje u ok. 54% dzieci 3-letnich, ok. 86% dzieci 6-letnich i ok. 80% dzieci 12-letnich[#].

3. Opis obecnego postępowania

Świadczenia gwarantowane w obszarze opieki przedporodowej dla kobiet ciężarnych realizowane są przez położną w ramach podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) oraz przez położną i lekarza ginekologa-położnika w ambulatoryjnej opiece specjalistycznej (AOS). Do świadczeniobiorców położnej POZ zaliczamy kobiety oraz noworodki i niemowlęta obu płci do ukończenia drugiego miesiąca życia. Szczególną grupę, znajdującą się pod opieką położnej POZ stanowią kobiety ciężarne, na rzecz których realizowana jest edukacja przygotowująca do porodu oraz rodzicielstwa. Świadczenie takie może być realizowane indywidualnie lub grupowo, a jego podstawę stanowi plan edukacji obejmujący praktyczne i teoretyczne przygotowanie do porodu, porodu, karmienia piersią i rodzicielstwa. Wizyty w ramach edukacji przedporodowej realizowane są od 21. tygodnia ciąży do rozwiązania, z częstotliwością uzgodnioną z pacjentką, jednak nie większą niż raz w tygodniu w okresie od 21. do 31. tygodnia ciąży oraz dwa razy w tygodniu od tygodnia 32 do porodu. Świadczenia te stanowią integralną część profilaktyki wczesnej poprzez utrwalanie prawidłowych wzorców zdrowego stylu życia kobiety ciężarnej oraz profilaktyki I fazy, poprzez zapobieganie negatywnym konsekwencjom dla płodu i noworodka, dzięki kontrolowaniu czynników ryzyka w przypadku ciąży wysokiego ryzyka[#].

W ramach świadczeń gwarantowanych w rodzaju AOS kobiety ciężarne korzystają z porad specjalistycznych w poradniach położniczo-ginekologicznych. Realizacja ww. świadczeń odbywa się zgodnie z określonymi w formie rozporządzenia standardami postępowania medycznego. Standardy te dotyczą udzielania świadczeń zdrowotnych z zakresu opieki okołoporodowej sprawowanej nad kobietą w okresie fizjologicznej ciąży, fizjologicznego porodu, porodu oraz opieki nad noworodkiem. Zwarty jest w nich zalecany zakres świadczeń profilaktycznych i działań w zakresie promocji zdrowia oraz badań diagnostycznych i konsultacji medycznych, wykonywanych u kobiet w okresie ciąży, wraz z okresami ich przeprowadzania. Wśród ww. świadczeń wymienić można m.in. badania diagnostyczne (podmiotowe i przedmiotowe), pomiar ciśnienia tętniczego krwi, pomiar masy ciała, ocenę ryzyka ciążowego, propagowanie zdrowego stylu życia (w tym zdrowia jamy ustnej), praktyczne i teoretyczne przygotowanie do porodu, porodu, karmienia piersią

i rodzicielstwa w formie grupowej lub indywidualnej, badanie położnicze oraz kontrolę stanu zdrowia jamy ustnej[#].

Na rok 2020 na terenie powiatu wyszkowskiego zawarto umowę na realizację świadczeń w rodzaju podstawowa opieka zdrowotna w zakresie świadczenia położnej POZ jedynie z 3 podmiotami leczniczymi[#]. Jak wskazano w punkcie poprzednim położna POZ udziela świadczeń w edukacji przedporodowej kilkakrotnie w okresie trwania ciąży w odniesieniu do jednej pacjentki, w związku z czym wysoce prawdopodobne jest, że położne we wskazanych 3 podmiotach nie są w stanie objąć świadczeniami edukacji przedporodowej wszystkich ciężarnych mieszkanek powiatu. W związku z powyższym, w opinii autorów, realizacja wskazanych w programie interwencji jest zasadna i będzie stanowiła istotne uzupełnienie świadczeń istniejących.

Miasto Wyszków corocznie od 2012 roku finansuje ze środków własnych realizację zadań pn. „Gminna Szkoła Rodzenia”. W ramach „Szkoły Rodzenia” prowadzone są kursy z zakresu opieki przedporodowej dla przyszłych mam oraz ich partnerów, obejmujące swym zasięgiem corocznie ok. 100 osób. W ramach jednego kursu odbywa się 8 dwugodzinnych spotkań obejmujących zarówno działania teoretyczne, jak i praktyczne. Miasto na sfinansowanie ww. działań przeznacza rocznie środki w wysokości ok. 15tys. zł. Rok 2020 zaplanowano jako ostatni, w którym interwencje te realizowane i finansowane będą poza formą programu polityki zdrowotnej.

4. Uzasadnienie potrzeby wdrożenia programu:

Opieka przedporodowa jest niezwykle istotnym elementem systemu ochrony zdrowia, a jej efektywna realizacja stanowi podstawę dla profilaktyki wymienionych na wstępie problemów zdrowotnych. Zaplanowany w ramach działań samorządowych program polityki zdrowotnej pozwoli na przygotowanie przyszłych rodziców do porodu oraz świadomego rodzicielstwa. Uczestnicy będą mogli zgłębić wiedzę na temat przebiegu okresu ciąży, porodu i porodu, a także nabyć umiejętności w zakresie technik zmniejszania bólu porodowego oraz opieki i pielęgnacji nowonarodzonego dziecka. Usługi z zakresu edukacji przedporodowej są finansowane przez NFZ w ramach świadczeń udzielanych przez położną w podstawowej opiece zdrowotnej, jednakże jak wspomniano w poprzednim punkcie, nie obejmują odpowiednio wysokiego odsetka populacji docelowej. W związku z powyższym interwencje oferowane w ramach programu będą stanowiły istotne uzupełnienie świadczeń już istniejących, przyczyniając się do wzrostu odsetka kobiet ciężarnych objętych edukacją zdrowotną w tym szczególnym dla nich okresie życia.

Zakres programu jest zgodny z:

·Priorytetami zdrowotnymi określonymi Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 27 lutego 2018 r. w sprawie priorytetów zdrowotnych[#] - *priorytet 8: poprawa jakości skuteczności opieki okołoporodowej oraz opieki zdrowotnej nad matką, noworodkiem i dzieckiem do lat 3;*

·Priorytetami dla regionalnej polityki zdrowotnej województwa mazowieckiego[#] – *priorytet 8: Długofalowa profilaktyka poprzez wdrożenie programów polityki zdrowotnej oraz programów zdrowotnych;*

·Narodowym Programem Zdrowia na lata 2016-2020[#]:

ocel operacyjny 1: Poprawa sposobu żywienia, stanu odżywienia oraz aktywności fizycznej społeczeństwa (Działanie 1.2 – pkt 1: podejmowanie inicjatyw upowszechniających prawidłowe żywienie; pkt. 4: promocja karmienia piersią; pkt 5: prowadzenie działań informacyjnych i edukacyjnych dotyczących suplementów diety);

ocel operacyjny 2: Profilaktyka i rozwiązywanie problemów związanych z używaniem substancji psychoaktywnych, uzależnieniami behawioralnymi i innymi zachowaniami ryzykownymi (Działanie 3.1.1 – pkt 4: upowszechnianie wiedzy na temat szkód wynikających z picia alkoholu przez kobiety w ciąży; Działanie 4.2 – pkt 3: upowszechnienie informacji dotyczących zagrożeń wynikających z używania wyrobów tytoniowych i wyrobów powiązanych;

ocel operacyjny 3: Profilaktyka problemów zdrowia psychicznego i poprawę dobrostanu psychicznego społeczeństwa (Działanie 2.4: Prowadzenie działań na rzecz zapobiegania depresji, samobójstwom i innym zachowaniom autodestrukcyjnym w populacjach o zwiększonym ryzyku);

ocel operacyjny 6: Poprawa zdrowia prokreacyjnego (Działanie 2: Prowadzenie edukacji zdrowotnej i działalności informacyjnej i profilaktycznej dotyczącej czynników endo- i egzogennych mających wpływ na zdrowie prokreacyjne kobiet i mężczyzn, przeciwdziałanie skutkom seksualizacji dzieci i młodzieży, zachowań

ryzykownych, uzależnień behawioralnych, uzależnień od substancji psychoaktywnych oraz kształtowanie postaw sprzyjających zachowaniom prozdrowotnym).

II. Cele programu polityki zdrowotnej i mierniki efektywności jego realizacji

1. Cel główny

Profesjonalne przygotowanie do świadomego rodzicielstwa, bezpiecznego odbycia ciąży, bezpiecznego i aktywnego porodu, położu, a także opieki nad noworodkiem/niemowlęciem, co najmniej 75% uczestników zajęć realizowanych w ramach gminnej szkoły rodzenia.

2. Cele szczegółowe:

- 1) zwiększenie wiedzy przyszłych rodziców na temat zachowań prozdrowotnych okresu ciąży oraz profilaktyki zaburzeń zdrowotnych wieku noworodkowego, niemowlęcego i dziecięcego;
- 2) zwiększenie wiedzy ciężarnej na temat poszczególnych faz porodu oraz rozwój umiejętności efektywnej współpracy z położną i lekarzem w każdej z tych faz;
- 3) zwiększenie wiedzy przyszłych rodziców na temat zaburzeń emocjonalnych okresu poporodowego i ich profilaktyki;
- 4) zwiększenie wiedzy przyszłych rodziców w zakresie zdrowego sposobu odżywiania w okresie ciąży i laktacji, a także prawidłowych wzorców żywienia noworodków, niemowląt i małych dzieci ;
- 5) wykształcenie u przyszłych rodziców umiejętności prawidłowej pielęgnacji noworodka i niemowlęcia ukierunkowanej na zdrowy rozwój oraz zapobieganie chorobom wieku dziecięcego;
- 6) wykształcenie u przyszłych rodziców umiejętności udzielania pierwszej pomocy w stanach zagrożenia życia noworodka, niemowlęcia i małego dziecka;
- 7) zwiększenie liczby kobiet ciężarnych niechętnych dla rozwiązań porodu drogą operacyjną w przypadku braku wskazań medycznych;
- 8) zwiększenie liczby kobiet zmotywowanych do karmienia piersią.

3. Mierniki efektywności realizacji programu polityki zdrowotnej

- 1) liczba wyników co najmniej dobrych dla post-testów w porównaniu z pre-testami dotyczącymi wiedzy przekazywanej podczas całego kursu gminnej szkoły rodzenia (wd. wzrost o 30%);
- 2) liczba porodów zabiegowych bez wskazań medycznych na życzenie pacjentki (wd. 0% kobiet uczestniczących w programie);
- 3) liczba kobiet deklarujących karmienie piersią (wzrost o 15% na zakończenie programu w porównaniu z deklaracjami na pierwszych zajęciach).

III. Charakterystyka populacji docelowej oraz charakterystyka interwencji, jakie są planowane w ramach programu polityki zdrowotnej

1. Populacja docelowa

Program będzie skierowany do kobiet ciężarnych oraz ich partnerów, zamieszkujących gminę Wyszaków. W gminie Wyszaków w 2018 roku urodziło się 469 noworodków[#]. Przyrost naturalny dla miasta Wyszaków w roku 2018 osiągnął wartość -2,96/1000 ludności, co wraz z ogólnokrajowymi prognozami GUS wskazującymi na postępujący spadek przyrostu naturalnego od roku 2018[#], wskazuje, że nie należy spodziewać się wzrostu liczby urodzeń w gminie ponad ok. 450 niemowląt rocznie. W związku z powyższym populację docelową w programie oszacowano na 450 kobiet ciężarnych wraz z ich partnerami. Biorąc pod uwagę dane epidemiologiczne, zainteresowanie udziałem w zajęciach szkoły rodzenia finansowanych przez JST w latach ubiegłych oraz możliwości finansowe gminy Wyszaków planowany program polityki zdrowotnej obejmie ok. 50 kobiet ciężarnych wraz z partnerami – łącznie ok. 100 osób (ok. 11% populacji docelowej).

2. Kryteria kwalifikacji do udziału w programie polityki zdrowotnej oraz kryteria wyłączenia z programu polityki zdrowotnej

Program jest skierowany do kobiet ciężarnych i ich partnerów. Ciężarne zakwalifikowane do programu spełniającą następujące kryteria:

- ciąża o przebiegu fizjologicznym powyżej 21 tygodnia oraz poniżej 25 tygodnia;
- skierowanie od lekarza ginekologa lub lekarza POZ z zaświadczeniem o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w szkole rodzenia;
- zamieszkiwanie na terenie gminy Wyszaków;
- oświadczenie o braku uczestnictwa w realizowanych przez inny podmiot zajęciach z zakresu edukacji przedporodowej w okresie obecnej ciąży (w tym finansowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia) celem uniknięcia podwójnego finansowania świadczeń zdrowotnych ze środków publicznych.

3. Planowane interwencje

W ramach zaplanowanego programu polityki zdrowotnej realizowane będą kursy w szkole rodzenia, obejmujące edukację przedporodową prowadzoną przez interdyscyplinarny zespół specjalistów, składający się z położnej, fizjoterapeuty, dietetyka, ratownika medycznego oraz psychologa. Corocznie zaplanowano 5 cykli kursu – każdy cykl składał się będzie z 8 spotkań 2-godzinnych. Podczas każdego ze spotkań opiekę nad uczestnikami sprawowało będzie równocześnie dwoje. W ramach każdego cyklu podczas 16 godzin zrealizowanych zostanie 5 bloków tematycznych. Zajęcia teoretyczne stanowić będą 70% realizowanych godzin, praktyczne - 30%. W tabeli I przedstawiono ramowy program i scenariusz zajęć w gminnej szkole rodzenia. W tym miejscu należy jednak podkreślić, iż program ten będzie prowadzony na zasadzie participant-led, a więc będzie elastyczny i w miarę możliwości organizacyjnych dostosowywany do potrzeb uczestników.

Tab. I. Ramowy program i scenariusz zajęć w gminnej szkole rodzenia

Blok tematyczny 1: Ciąża

Cel. Przygotowanie kobiet ciężarnych do zachowania zdrowia w ciąży, prawidłowego odżywiania, nawiązania dialogu z nienarodzonym dzieckiem, samoobserwacji.

Treści nauczania:

- a) zdrowie w ciąży: jak zmienia się wygląd, upodobania i samopoczucie kobiety w ciąży; higiena skóry, włosów, stóp, jamy ustnej; ubiór, obuwie; higiena intymna; aktywność fizyczna, sen i wypoczynek; pozycje ciała podczas wykonywania czynności dnia codziennego; aktywność zawodowa; seks w ciąży; używki i nałogi; zachowania, których powinna unikać kobieta ciężarna; prawidłowe relacje w rodzinie
- b) odżywianie: przyrost masy ciała; wpływ odżywiania w okresie ciąży na zdrowie kobiety i zdrowie dziecka; jakość i dobór spożywanych produktów żywnościowych w ciąży; produkty niewskazane w ciąży
- c) radzenie sobie z dolegliwościami ciążowymi: mdłości i wymioty; zgaga; wzdęcia; zaparcia; żylaki kończyn i hemoroidy; obrzęki; rozstępy; bezsenność; bóle głowy; bóle kręgosłupa; skurcze mięśni; zapalenie pęcherza moczowego; zasady postępowania w sytuacji pojawienia się dolegliwości
- d) rozwój dziecka w wewnątrzmacicznej fazie rozwoju oraz nawiązanie dialogu z dzieckiem: zapłodnienie; rozwój dziecka od poczęcia do chwili narodzin; rozwój emocjonalny dziecka w fazie życia łonowego; sposoby nawiązania dialogu z nienarodzonym dzieckiem
- e) opieka prenatalna, narodziny zdrowego dziecka: diagnostyka w opiece przedkoncepcyjnej; czynniki mające

wpływ na zdrowie kobiety ciężarnej i jej dziecka; świadczenia medyczne wykonywane przez lekarza, położną; badania diagnostyczne i konsultacje medyczne

Blok tematyczny 2: Poród

Cel. Zapoznanie kobiety ciężarnej/pary z fizjologicznym przebiegiem porodu, przygotowanie do odbycia bezpiecznego, aktywnego porodu oraz udzielania wsparcia rodzącej podczas porodu.

Treści nauczania:

- a) zwiastuny zbliżającego się porodu oraz zgłoszenie się do porodu: objawy, które sygnalizują o zbliżającym się porodzie; kiedy koniecznie należy się zgłosić do szpitala; procedura przyjęcia rodzącej w szpitalu; jakie dokumenty i wyniki badań musi ciężarna okazać przy przyjęciu w szpitalu; co należy zabrać jadąc do szpitala: na czas porodu, na czas pobytu w szpitalu matki i dziecka; stany nagłej gotowości wymagające hospitalizacji
- b) przebieg porodu fizjologicznego: definicja porodu fizjologicznego I okres porodu; II okres porodu; III okres porodu; IV okres porodu
- c) poród aktywny: pojęcie porodu aktywnego; korzyści dla matki i dziecka wynikające z aktywnego rodzenia; pozycje stosowane w I i II okresie porodu
- d) poród rodzinny: wspólna decyzja dotycząca udziału w porodzie; rola i zadania osoby towarzyszącej podczas I i II okresu porodu; zakres i zasady udzielania wsparcia rodzącej
- e) naturalne i farmakologiczne metody łagodzenia bólu porodowego: sens bólu porodowego; jakie czynniki mają wpływ na odczucia bólowe podczas porodu; naturalne metody łagodzenia bólu porodowego: oddychanie torem przeponowym, woda, masaż; farmakologiczne metody łagodzenia bólu porodowego: leki przeciwbólowe i rozkurczowe; znieczulenie zewnątrzoponowe ciągłe (ZZO); znieczulenie podpajęczynówkowe; inne rodzaje znieczuleń

Blok tematyczny 3: Połóg

Cel. Przygotowanie położnicy i ojca dziecka do okresu połogowego, do rozwiązywania problemów, które mogą pojawić się po przyjściu dziecka na świat, do karmienia piersią oraz świadomego planowania kolejnej ciąży.

Treści nauczania:

- a) połóg, zmiany ustrojowe, powrót płodności: definicja połogu; zmiany ogólnoustrojowe; zmiany w obrębie narządów płciowych; pielęgnacja ciała, piersi, krocza, rany krocza po porodzie, rany po cięciu cesarskim; ponowne podjęcie czynności przez jajniki; antykoncepcja; odżywianie matki podczas karmienia
- b) psychiczne aspekty okresu połogowego: zmiany emocjonalne i psychiczne; wpływ porodu na psychikę kobiety; objawy świadczące o konieczności szukania fachowej pomocy
- c) role rodzicielskie: rola matki; rola ojca; rola dziadków
- d) uczymy się karmić piersią: korzyści zdrowotne dla matki i dziecka; składniki pokarmu; anatomia piersi; fizjologia wytwarzania pokarmu; zmienność pokarmu; zasady prawidłowego przystawiania dziecka do piersi; wskaźniki skutecznego karmienia piersią; pozycje karmienia noworodka/niemowlęcia; karmienie piersią w pierwszych dniach po porodzie
- e) problemy z karmieniem piersią: nawał pokarmu; uszkodzone brodawki; zastój pokarmu; zapalenie piersi; kryzysy laktacyjne; odciąganie i przechowywanie pokarmu; karmienie alternatywne; karmienie piersią podczas choroby matki i dziecka; wsparcie rodziny

Blok tematyczny 4: Noworodek/niemowlę

Cel. Przygotowanie rodziców do opieki i pielęgnacji noworodka/niemowlęcia, do rozpoznawania i reagowania na niepokojące stany u dziecka, do zapewnienia mu miłości, troski i bezpieczeństwa oraz tworzenia szczególnych więzi z niemowlęciem.

Treści nauczania:

- a) przygotowanie mieszkania i wyprawki dla noworodka: warunki higieniczne pokoju w którym będzie przebywało dziecko, urządzenie pokoju, miejsca dla noworodka, ubranka dla noworodka, przybory do pielęgnacji noworodka, wanienska, łóżeczko, wózek, fotelik samochodowy
- b) pielęgnacja noworodka: wygląd noworodka po urodzeniu; codzienna pielęgnacja skóry; sposoby pielęgnacji zmian skórnych: rumień, sucha skóra, potówki i inne zmiany; pielęgnacja oczu, nosa, jamy ustnej, uszu, pośladków, pępka, paznokci, narządów płciowych, pośladków; zmiana pieluszek; objawy działania hormonów matki na noworodka; kolka jelitowa; ulewianie, czkawka; odbijanie powietrza; odczyn po szczepieniu BCG; werandowanie i spacer (ubieranie dziecka w domu i na spacer); pomiar temperatury ciała; układanie dziecka do snu; układanie noworodka na brzuszku - korzystna pozycja w okresie czuwania; zmysły noworodka; zabawki; pierwsze dni w domu, poznawanie dziecka;

organizacja życia rodzinnego; płacz jako forma komunikacji noworodka z rodzicami; zaspakajanie potrzeb noworodka

c) pokaz kąpieli noworodka: rola codziennej kąpieli; przygotowanie miejsca do kąpieli; dobór niezbędnych akcesoriów do kąpieli; technika kąpieli; zastosowanie środków pielęgnacyjnych

d) pierwsze dni dziecka: pierwsze minuty po przyjściu noworodka na świat; odpępnienie i oznakowanie; ocena stanu noworodka wg skali Apgar; pierwsze badanie lekarskie; odruchy noworodkowe; stolce; badania przesiewowe; szczepienia ochronne; żółtaczka fizjologiczna; fizjologiczny spadek masy ciała; profilaktyka stawów biodrowych; opieka nad noworodkiem w szpitalu

e) zajęcia dydaktyczne z zakresu udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej dziecku: nauczanie umiejętności praktycznych i teoretycznych w sytuacjach zagrożenia życia dziecka

f) zajęcia edukacyjne dotyczące prawidłowego rozwoju psychofizycznego dziecka: nauka prawidłowych sposobów pielęgnacji dziecka i wspomaganie prawidłowego rozwoju dziecka z udziałem fizjoterapeuty; sposoby profilaktyki chorób cywilizacyjnych (w tym szczególnie otyłości i próchnicy) wdrażane od najmłodszych lat życia dziecka

g) nauka chustonoszenia i motania: rola bliskiego kontaktu dziecka z mamą która daje dziecku poczucie bezpieczeństwa, wspomaga jego prawidłowy rozwój i uspokaja

Blok tematyczny 5: Ćwiczenia gimnastyczne

Cel. Wzmocnienie kondycji fizycznej i psychicznej kobiet ciężarnych, nabycie umiejętności oddychania w poszczególnych fazach porodu, sprawnego rozluźniania się oraz czynnego i świadomego odbycia porodu.

Treści nauczania:

- a) ćwiczenia oddechowe: I, II faza porodu; faza przejścia; II okres porodu;
- b) ćwiczenia ogólnokształtujące;
- c) ćwiczenia uelastyczniające mięśnie krocza i dna miednicy;
- d) ćwiczenia przeciwwzkrępowe;
- e) ćwiczenia korygujące postawę;
- f) trening relaksacji.

Celem umożliwienia ewaluacji podjętych działań realizator będzie zobowiązany do opracowania kwestionariusza ankiety oraz przeprowadzenia go wśród uczestników przed pierwszymi zajęciami (pre-test) oraz po ostatnich zajęciach (post-test). Ankieta będzie zawierała pytania dotyczące wiedzy w zakresie obszarów tematycznych realizowanych w ramach kursu szkoły rodzenia, a także pytanie dotyczące rodzaju planowanego porodu oraz motywacji do karmienia dziecka piersią. Ankieta powinna zawierać minimum 20 pytań.

3.1. Dowody skuteczności planowanych działań

Działania szkół rodzenia rekomendowane są przez:

- Polskie Towarzystwo Ginekologiczne (PTG, 2006)[#],
- National Institute for Health and Clinical Excellence – (NICE, 2008)[#],
- National Collaborating Centre for Women's and Children's Health (NCC-WCH, 2008)[#].
- Haute Autorité de Santé (HAS, 2005)[#],
- American Academy of Pediatrics (AAP, 2012)[#],
- American College of Obstetricians and Gynecologist (ACOG, 2012)[#],
- World Health Organization (WHO, 2002)[#].

Zgodnie z wytycznymi PTG zadaniem szkoły rodzenia jest działanie w okresie ciąży sprzyjające utrzymaniu dobrostanu psychofizycznego ciężarnej, rodzącej oraz całej rodziny. Powyższe zadanie powinno być realizowane poprzez edukację przygotowującą przyszłą matkę i ojca do porodu, położu i opieki nad noworodkiem. W trakcie kwalifikacji ciężarnej do szkoły rodzenia należy brać pod uwagę względne i bezwzględne przeciwwskazania do ćwiczeń w okresie ciąży. Zajęcia teoretyczne powinny obejmować swą tematyką przebieg porodu, zasady opieki poporodowej, korzyści wynikające z karmienia piersią, a także zagadnienia związane z antykoncepcją po porodzie. Zajęcia praktyczne z kolei powinny obejmować swym

zakresem gimnastykę ogólnousprawniającą, ćwiczenie pozycji relaksacyjnych oraz sposobów oddychania w różnych okresach porodu, omówienie zasad parcia oraz pielęgnacji noworodka. Ponadto w ramach uczestnictwa w zajęciach przyszli rodzice powinni zaznajomić się z salą porodową w której będzie odbywać poród[#].

Zgodnie z zaleceniami NICE dotyczącymi opieki przedporodowej kobiety ciężarne powinny mieć możliwość współpracy z personelem medycznym w zakresie podejmowania świadomych decyzji dotyczących opieki i leczenia w okresie ciąży i porodu. Możliwość ta wymaga dostarczania im opartych na dowodach naukowych informacji, dotyczących m.in.[#]:

- sposobu odżywiania (w tym suplementacji kwasu foliowego, witaminy D i K),
- higieny żywności (w tym sposobów zmniejszenia ryzyka zakażenia m.in. listeriozą, salmonellą),
- stylu życia (w tym umiarkowanej aktywności fizycznej, konieczności zaprzestania palenia, spożywania alkoholu i zażywania narkotyków w ciąży),
- rozwoju płodu w poszczególnych okresach trwania ciąży,
- konieczności wykonywania badań przesiewowych (w tym zalet i wad tych testów),
- problemów związanych ze zdrowiem psychicznym,
- przebiegu porodu i sposobów radzenia sobie z bólem porodowym,
- karmienia piersią (w tym technik karmienia, korzyści z niego wynikających),
- opieki i pielęgnacji nowonarodzonego dziecka,
- noworodkowych badań przesiewowych.

Konieczność przekazywania ciężarnym informacji o zaburzeniach zdrowia psychicznego związanych z okresem ciąży, porodu i połogu podkreślona została także w rekomendacjach dot. przedporodowego i postnatalnego zdrowia psychicznego[#]. Wymienione wyżej informacje powinny być przekazywane kobietom w formie zrozumiałej, przy uwzględnieniu konieczności ich dostosowania do indywidualnych potrzeb pacjentki, takich jak m.in. niepełnosprawność, czy bariery językowe. Ponadto świadome podejmowanie decyzji wymaga zapewnienia kobietom możliwości zadawania pytań, dzięki czemu rozwiane zostają ich wątpliwości interpretacyjne w zakresie pozyskanych informacji. Kobietom ciężarnym w ramach opieki przedporodowej należy umożliwić uczestnictwo w zajęciach przygotowujących do porodu i świadomego rodzicielstwa, realizowanych na zasadzie participant-led (elastyczny program zajęć dostosowany do potrzeb uczestników)[#].

Według zaleceń ACOG kobiety ciężarne należy zachęcać do udziału w zajęciach edukacji przedporodowej. Organizacja ta wskazuje w swoich rekomendacjach, że uczestnictwo w szkołach rodzenia może mieć korzystny wpływ na doświadczenia kobiety w trakcie porodu. Ponadto do uczestnictwa w tego typu edukacji powinno zachęcać się również innych członków rodziny, w tym przede wszystkim ojca dziecka. Przyszli rodzice powinni być informowani m.in. o przebiegu porodu, sposobach na zmniejszanie bólu porodowego, możliwych powikłaniach położniczych, karmieniu piersią i opiece nad noworodkiem. Dla zapewnienia ciągłości opieki oraz spójności przekazywanych informacji edukacja przedporodowa powinna być prowadzona przez interdyscyplinarny zespół specjalistów. Ponadto wskazuje się na korzyści wynikające z integracji edukacji przedporodowej z wychowawczą, głównie w postaci ułatwienia uczestnikom wejścia w rolę rodziców[#].

Zgodnie z zaleceniami WHO prowadząc edukację przygotowującą przyszłych rodziców do przyjścia na świat dziecka należy zapoznać ich z wiedzą na temat procesu ciąży, porodu i połogu celem ułatwienia adaptacji do czekających ich w najbliższym czasie zmian. Prowadząc edukację przedporodową należy wykorzystywać odpowiednie metody nauczania (w tym wykłady, dyskusje) oraz środki dydaktyczne (w tym wizualne). Niezwykle istotne jest w tym przypadku przygotowanie merytoryczne i doświadczenie prowadzących, którzy muszą przekazywać informacje w sposób zrozumiały, odpowiadać na pytania i rozwiewać wszelkie pojawiające się wątpliwości. Ponadto WHO, podobnie jak NICE, wskazuje na zasadność wprowadzania modyfikacji w programach edukacyjnych, dostosowując je do potrzeb uczestników[#].

Według informacji udostępnianych przez Instytut Matki i Dziecka program zajęć w szkole rodzenia powinien obejmować następujące zagadnienia[#]:

- przebieg i higiena ciąży, fizjologia i patologia ciąży;

· przebieg porodu - opieka medyczna, współpraca personelu i rodzącej, znieczulenie porodu, metody łagodzenia bólu;

- Psychologiczne aspekty ciąży i porodu;
- karmienie piersią teoria i praktyka;
- opieka nad kobietą w okresie połogu w szpitalu i w domu;
- opieka socjalno-prawna nad matką;
- opieka w szpitalu i w domu nad noworodkiem i niemowlęciem;
- żywienie w ciąży i w okresie karmienia piersią;
- zwiedzanie oddziału (sale porodowe, poporodowe);
- pielęgnacja noworodka;
- gimnastyka przygotowująca do porodu.

Niewiele jest dowodów potwierdzających wpływ uczestnictwa w szkole rodzenia na parametry porodu oraz stan zdrowia noworodka, jednakże istnieją badania wskazujące na wpływ tego typu zajęć m.in. na zmianę nawyków higienicznych i żywieniowych, wzrost wiedzy uczestniczek o przebiegu ciąży i porodu, zmniejszenie poziomu lęku związanego z porodem, czas porodu, efektywniejszą współpracę z personelem medycznym oraz zmniejszenie ryzyka wystąpienia zaburzeń emocjonalnych okresu poporodowego.

Ćwiek i wsp. w swoich badaniach wykazali, że kobiety po kursach w zakresie edukacji przedporodowej charakteryzuje bardziej higieniczny tryb życia, w tym brak nałogów oraz zdrowsza dieta[#]. Spinelli na podstawie obserwacji przyrostu masy ciała u ciężarnych stwierdził, że uczestniczki kursów przedporodowych charakteryzował zdrowszy tryb życia i bardziej racjonalny sposób odżywiania[#]. Belowska i wsp., stwierdzili, że uczestniczki kursów przedporodowych mają większą wiedzę na temat przebiegu ciąży i porodu niż kobiety, które na takie zajęcia nie uczęszczały, a to z kolei przekłada się na poprawę samopoczucia oraz decyzję, by родić naturalnie[#]. Do podobnych wniosków doszli Stangret i wsp. wykazując, że kobiety, które ukończyły kurs przedporodowy w porównaniu do nieuczestniczących w tego typu zajęciach posiadały większą wiedzę na temat ciąży i porodu oraz były bardziej świadome celowości ćwiczeń fizycznych zarówno w ciąży, jak i połogu. Ponadto prowadziły bardziej higieniczny tryb życia, zdrowiej się odżywiały, wykazywały większy spokój wewnętrzny i cechowały się wyższą samooceną[#].

Bączyk i wsp. w swoim badaniu wykazały, iż ciężarne, które uczestniczyły w zajęciach prowadzonych przez szkoły rodzenia wykazywały niższy poziom lęku niż badane, które nie brały udziału w tego rodzaju przygotowaniach do porodu[#]. Również Stangret i wsp. wykazali niższy poziom lęku w czasie porodu u kobiet po kursie w porównaniu z ciężarnymi nieuczęszczającymi do szkoły rodzenia[#].

W badaniach Kwiatek i wsp. tolerancja bólu w pierwszym okresie porodu wśród absolwentek szkoły rodzenia była lepsza i nieznacznie rzadziej wymagały one podawania opioidowych leków przeciwbólowych. Ponadto w grupie tej średni czas porodu był krótszy oraz zaobserwowano niższy odsetek okołoporodowych obrażeń kanału rodniczego i mniejszą częstotliwość wykonywania nacięcia krocza, co może potwierdzać, iż udział w zajęciach przygotowujących do porodu istotnie wpływa na jego przebieg[#]. W badaniach Kołomyjca i wsp. wykazano, iż poród u kobiet po szkole rodzenia trwał średnio o 12 minut u pierwsiastek i o 16 minut u wieloródek krócej niż u rodzących bez wcześniejszego przygotowania. Autorzy wskazali, iż istotny wpływ na skrócenie czasu porodu u kobiet, które brały udział w zajęciach szkoły rodzenia, miało wcześniejsze zapoznanie się z salą porodową, brak lęku przed porodem oraz, co jest najistotniejsze, umiejętność czynnej współpracy z personelem bloku porodowego. Z powyższego wynikała też mniejsza, w tej grupie, ilość okołoporodowych urazów szyjki macicy[#].

Schmied i wsp. wskazali, iż kobiety uczestniczące w zajęciach szkoły rodzenia były znacznie bardziej zadowolone z przebiegu porodu i współpracy z personelem medycznym (84%) w porównaniu do kobiet nie poddanych wcześniej tego typu edukacji (43%). Ponadto kobiety z pierwszej grupy lepiej oceniały swoje przygotowanie do rodzicielstwa[#]. W badaniach Fabian i wsp. prawie 74% uczestniczek stwierdziło, że wiedza zdobyta na zajęciach, była pomocna i znalazła praktyczne zastosowanie przy porodzie, natomiast 40% kobiet uznało, że szkoła rodzenia również przygotowała je do wczesnego rodzicielstwa[#]. Green i Baston w swoich badaniach wysnuły wniosek, że wiedza praktyczna i teoretyczna zdobyta na kursie pozwala na efektywną współpracę z siłami natury w trakcie porodu i daje poczucie kontroli nad sytuacją[#]. Piziak z kolei wykazała

lepsze przygotowanie do porodu i większą wiedzę na temat ciąży u uczestniczek szkoły rodzenia. Ponadto kobiety te częściej wybierały poród naturalny i dodatkowo lepiej znosiły ból towarzyszący zarówno dolegliwościom ciążowym, jak i porodowym i poporodowym[#].

Poza zagadnieniami teoretycznymi uczestnicy kursu w szkole rodzenia będą także zapoznawani przez fizjoterapeutę z ćwiczeniami gimnastycznymi zwiększającymi sprawność fizyczną oraz technikami relaksacyjnymi i oddechowymi, które są pomocne podczas ciąży i porodu. W odniesieniu do zachowania aktywności fizycznej dostępne badania sugerują, że regularny umiarkowany wysiłek fizyczny w trakcie ciąży przyczynia się do poprawy sprawności fizycznej kobiety. Goodman i wsp. doszli do wniosku, iż ćwiczenia podejmowane w ramach szkoły rodzenia zwiększają sprawność pacjentek, ułatwiając poród i pozwalając w połogu szybciej odzyskać formę sprzed ciąży[#]. Również Gutaj i wsp. w swoich badaniach wskazali na poprawę wydolności organizmu pacjentki, a także skrócenie czasu porodu i poprawę jego efektywności u kobiet podejmujących systematyczną aktywność fizyczną[#]. W badaniach Rogali i wsp. regularna aktywność fizyczna wykonywana na zajęciach w szkole rodzenia przełożyła się na obniżenie dolegliwości bólowych kręgosłupa u 70% ciężarnych[#].

Szkoły rodzenia odgrywają istotną rolę w profilaktyce zaburzeń emocjonalnych okresu poporodowego. Augustyniuk i wsp. w swoich badaniach u kobiet uczestniczących w programie szkoły rodzenia stwierdzili obniżenie częstości występowania zaburzeń emocjonalnych w okresie poporodowym i większą umiejętność radzenia sobie z emocjami. Rzadziej występowały u nich objawy zespołu baby blues w postaci zmian nastroju, rozdrażnienia, bezradności, płaczliwości i zmęczenia[#]. Według Kaźmierczaka i wsp. udział w zajęciach w szkole rodzenia jest jednym z najskuteczniejszych sposobów rozwiązywania problemów kobiet emocjonalnych ciężarnych i rodzących, co ma miejsce głównie poprzez wzrost zaufania uczestniczki zajęć do siebie samej oraz wiary w poradzenie sobie z czekającym porodem i opieką nad noworodkiem[#]. Ponadto uważa się, że uczestnictwo w szkole rodzenia może przyczyniać się do wzmocnienia więzi między partnerami i wsparcia emocjonalnego pochodzącego od ojca dziecka. W przypadku pacjentek rodzących przy współuczestnictwie osoby bliskiej czas porodu skraca się o połowę, zmniejsza się odczuwanie bólu oraz częstość występowania powikłań poporodowych[#]. Podejmowanie profilaktyki depresji poporodowej w populacji ciężarnych jest konieczne, ponieważ niewykryta wywiera niekorzystny wpływ na rozwój społeczny, emocjonalny i poznawczy dziecka[#].

Edukacja przedporodowa ma istotne znaczenie także w przygotowaniu do roli matki. Schmied i wsp. wskazali, iż kobiety uczestniczące w zajęciach szkoły rodzenia lepiej oceniały swoje przygotowanie do rodzicielstwa[#]. Podobnie w badaniach Fabian i wsp. 40% kobiet wskazało, że szkoła rodzenia przygotowała je do wczesnego rodzicielstwa[#]. Wnioski płynące z badań Kryszk i wsp. sugerują, iż uczestniczki zajęć w szkołach rodzenia lepiej radzą sobie z pielęgnacją nowonarodzonego dziecka, a także są bardziej zadowolone z nowej sytuacji w rodzinie w porównaniu do matek nieuczęszczających do szkoły rodzenia[#].

Ponadto badania naukowe wskazują na istnienie wpływu uczestnictwa w edukacji zdrowotnej w zakresie karmienia piersią na decyzję kobiety o wyborze tego sposobu odżywiania noworodka. Dyson i wsp. w przeglądzie systematycznym 5 badań obejmujących grupę ok 580 kobiet wykazali, iż karmienie piersią podejmowane było 1,5-rotnie częściej wśród kobiet uczestniczących uprzednio w działaniach edukacyjnych[#]. Fairbank i wsp. na podstawie przeglądu 59 badań naukowych doszli do wniosku, iż prowadzenie zajęć edukacji zdrowotnej w okresie przedporodowym w niewielkich i nieformalnych grupach może być skuteczną interwencją zwiększającą odsetek kobiet karmiących piersią oraz czas tego karmienia[#].

Zaleca się aby zajęcia w szkołach rodzenia odbywały się zgodnie z programem typu participant-led (elastycznym programem uwzględniającym potrzeby danej grupy kobiet/par uczestniczących w zajęciach). Rolls w swoich badaniach wykazał, iż wiedza dotycząca porodu, opieki nad niemowlęciem i rodzicielstwa jest wyższa w grupie objętej wspomnianym wyżej programem edukacyjnym w porównaniu do programu standardowego bez możliwości modyfikacji i dostosowania do potrzeb uczestników. Ponadto kobiety uczestniczące w zajęciach typu participant-led wykazywały wyższą gotowość do powitania na świecie nowonarodzonego dziecka[#].

4. Sposób udzielania świadczeń w ramach programu polityki zdrowotnej

Zajęcia w szkole rodzenia będą organizowane przez realizatora wybranego w drodze konkursu, zgodnie z art. 48b ust. 1 ustawy z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych[#]. Każdy kurs w ramach programu będzie składał się z 8 dwugodzinnych spotkań (łącznie 16h kursu), odbywających się z częstotliwością raz w tygodniu w godzinach popołudniowych. Będzie to

14 godzin zajęć teoretycznych, w tym ćwiczeń umiejętności, oraz 2 godziny ćwiczeń gimnastycznych (relaksacja i ćwiczenia ogólnousprawniające). Podczas każdego ze spotkań opiekę nad uczestnikami sprawowało będzie równocześnie dwoje specjalistów. Corocznie zostanie zorganizowanych 5 kursów. Grupa nie będzie przekraczała 10 kobiet ciężarnych z osobami towarzyszącymi (łącznie 20 osób). W ramach akcji informacyjnej przyszłym rodzicom zostaną przekazane terminy kursów, sposoby zgłoszenia udziału w kursie oraz konieczność posiadania zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do udziału w zajęciach szkoły rodzenia. Wymienione wyżej informacje będą udostępniane na stronie internetowej oraz w siedzibie Urzędu Miejskiego w Wyszkanie, a także w poradniach ginekologiczno-położniczych na terenie miasta oraz u realizatora. Organizator szkoły rodzenia ustali harmonogram zajęć dla grupy oraz przedstawi go każdemu z uczestników. Udział uczestników w kursie będzie potwierdzany kartą uczestnictwa wypełnianą przez realizatora (załącznik 1).

5. Sposób zakończenia działań w programie i możliwość kontynuacji otrzymywania świadczeń zdrowotnych przez uczestników programu, jeżeli istnieją wskazania

Uczestnicy mogą w każdym momencie zdecydować o zakończeniu udziału w programie. W przypadku zakończenia uczestnictwa w programie przed ukończeniem całego kursu z przyczyn innych niż zdrowotne adresat programu:

- zostaje poinformowany o konsekwencji rezygnacji z dalszego uczestnictwa w zajęciach (utrata możliwości pogłębiania wiedzy z zakresu przebiegu okresu ciąży, porodu i porodu, a także nabywania i doskonalenia umiejętności z zakresu zmniejszania bólu porodowego i opieki nad noworodkiem);

- zostaje poproszony o wypełnienie ankiety satysfakcji uczestnika (załącznik 3);

- kończy udział w programie.

W przypadku zakończenia uczestnictwa w programie po ukończeniu całego kursu adresat programu:

- zostaje poproszony o wypełnienie ankiety satysfakcji uczestnika (załącznik 3);

- kończy udział w programie.

IV. Organizacja programu polityki zdrowotnej

1. Etapy programu polityki zdrowotnej i działania podejmowane w ramach etapów

- 1) przyjęcie Uchwały Rady Miejskiej w Wyszkowie ws. realizacji programu (I kwartał 2021/2022/2023/2024/2025);
- 2) przygotowanie i przeprowadzenie procedury konkursowej - wyłonienie realizującego program podmiotu, spełniającego warunki określone w dalszej części projektu (I kwartał 2021/2022/2023/2024/2025);
- 3) podpisanie umowy na realizację programu (I kwartał 2021/2022/2023/2024/2025);
- 4) realizacja programu wraz z bieżącym monitoringiem (II-IV 2021/2022/2023/2024/2025):

·akcja informacyjna: informacja w podmiocie realizującym program (informowanie pacjentów przez personel medyczny; informacje opublikowane w formie plakatów na tablicy ogłoszeń i/lub w formie komunikatów na stronie internetowej) oraz informacja w Urzędzie Miejskim w Wyszkowie (informacje opublikowane w formie plakatów na tablicy ogłoszeń, komunikatów na stronie internetowej oraz za pośrednictwem portali społecznościowych);

·kursy Gminnej Szkoły Rodzenia;

- 5) ewaluacja (I kwartał 2026):

·analiza zgłaszalności na podstawie sprawozdań realizatora,

· analiza jakości udzielanych świadczeń na podstawie wyników ankiety kierowanej do uczestników,

· analiza efektywności prowadzonych działań na podstawie oceny wskazanych mierników efektywności;

- 6) przygotowanie raportu końcowego z realizacji programu polityki zdrowotnej (I kwartał 2026).

2. Warunki realizacji programu polityki zdrowotnej dotyczące personelu, wyposażenia i warunków lokalowych

Koordynatorem programu będzie Urząd Miejski w Wyszkowie. Koordynator zapewnia następujące warunki lokalowe i sprzętowe dla prowadzenia kursu:

o lokal umożliwiający realizację programu szkoły rodzenia, w którym znajdują się: 1 sala do prowadzenia zajęć teoretycznych i ćwiczeń gimnastycznych o powierzchni nie mniejszej niż 5m² dla kobiety ciężarnej z osobą towarzyszącą, wc, szatnia;

o pomieszczenia spełniające wymogi bezpieczeństwa i sanitarne, potwierdzone pozytywną opinią inspektora sanitarnego oraz z wyposażeniem zapewniającym możliwość realizacji programu;

o pomieszczenia do prowadzenia zajęć teoretycznych, w których znajdują się: miejsca siedzące, szafa zamykana na klucz, do przechowywania dokumentacji i materiałów dydaktycznych, stół do nauki przewijania i pielęgnacji noworodka/niemowlęcia;

o pomieszczenia do prowadzenia ćwiczeń gimnastycznych, w których znajdują się: krzesła, materace, worki „sako”, piłki;

o sanitariaty dla uczestników zajęć oraz organizatorów.

W programie realizatorem będzie wyłoniony w drodze konkursu ofert podmiot wykonujący działalność leczniczą (podmiot leczniczy lub lekarz/pielęgniarka/położna/fizjoterapeuta wykonujący/a swój zawód w ramach działalności leczniczej na zasadach określonych w ustawie z dnia 15 kwietnia 2011r. o działalności leczniczej), spełniający następujące wymagania formalne:

·wpis do rejestru podmiotów wykonujących działalność leczniczą, prowadzonego na podstawie ustawy z dnia 15 kwietnia 2011r. o działalności leczniczej [tekst jedn. Dz.U. z 2020 poz. 295 z późn. zm.];

·zapewnienie udzielania świadczeń w programie wyłącznie przez następujące osoby (zgodnie z klasyfikacją zawodów i specjalności Ministra Pracy i Polityki Społecznej)[#]:

o położną (co najmniej w trakcie specjalizacji z pielęgniarstwa położniczego, neonatologicznego lub promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej);

o innych specjalistów ochrony zdrowia, w tym: fizjoterapeutę, ratownika medycznego, dietetyka lub specjalistę ds. żywienia (specjalista ds. dietetyki lub specjalista ds. żywienia);

ospecialistę z dziedzin społecznych – psychologa;

·posiadanie sprzętu komputerowego i oprogramowania umożliwiającego gromadzenie i przetwarzanie danych uzyskanych w trakcie realizacji programu.

Podmiot udzielający świadczeń w programie będzie zobowiązany do prowadzenia i przechowywania dokumentacji medycznej w formie papierowej oraz elektronicznej w arkuszu kalkulacyjnym (załącznik 1 i 2), a także do przekazywania uczestnikom ankiet satysfakcji pacjenta (załącznik 3). Ponadto realizator będzie przekazywał koordynatorowi raporty okresowe (załącznik 2), a także sporządzi sprawozdanie końcowe z przeprowadzonych interwencji. Podmiot udzielający świadczeń zdrowotnych w Programie jest zobowiązany prowadzić, przechowywać i udostępniać dokumentację medyczną w sposób zgodny z ustawą z dnia 6 listopada 2008 r. o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta [tekst jedn. Dz.U. 2020 poz. 849], ustawą z dnia 28 kwietnia 2011 r. o systemie informacji w ochronie zdrowia [tekst jedn. Dz.U.2020 poz. 702],a także ustawą z dnia 10 maja 2018 r. o ochronie danych osobowych [tekst jedn. Dz.U. 2019 poz. 1781].

V. Sposób monitorowania i ewaluacji programu polityki zdrowotnej

1. Monitorowanie

·analiza liczby osób, które zgłosiły się do programu prowadzona w corocznych okresach sprawozdawczych oraz całościowo po zakończeniu programu,

·analiza liczby osób, które zgłosiły się do programu, ale przerwały swój udział w programie w trakcie trwania kursu (wraz z podaniem przyczyn tych decyzji), prowadzona w corocznych okresach sprawozdawczych oraz całościowo po zakończeniu programu;

2) Ocena jakości świadczeń w programie:

·coroczna analiza wyników ankiety satysfakcji uczestników (załącznik 3),

·bieżąca analiza pisemnych uwag przekazywanych przez uczestników do realizatora oraz koordynatora programu;

2. Ewaluacja

Ocena efektywności programu – coroczna oraz końcowa prowadzona poprzez:

·określenie wpływu zajęć teoretycznych i praktycznych prowadzonych w ramach kursu gminnej szkoły rodzenia na wiedzę i umiejętności przyszłych rodziców w zakresie bezpiecznego odbycia ciąży, bezpiecznego i aktywnego porodu, położu, a także opieki nad noworodkiem/niemowlęciem;

·określenie wpływu działań podjętych w programie na decyzję o rodzaju planowanego porodu;

·określenie wpływu działań podjętych w programie na decyzję o karmieniu dziecka piersią;

·identyfikację ewentualnych czynników zakłócających przebieg programu.

Należy zaznaczyć, że ewaluacja będzie opierać się na porównaniu stanu sprzed wprowadzenia działań w ramach programu oraz po jego zakończeniu. W zaplanowanym programie będzie się ona opierać na teście z wiedzy przekazywanej w trakcie kursu wypełnianym przez uczestników przed i po przeprowadzeniu pełnego cyklu zajęć.

VI. Budżet programu polityki zdrowotnej**1. Koszty jednostkowe (w złotych):**

·206zł (kobieta ciężarna/para) – koszt udziału w kursie z zakresu edukacji przedporodowej;

·2060 zł (kurs 16h*) – edukacja prowadzona przez położną (10h x 70zł x 2os. = 1400zł), fizjoterapeutę (2h x 55zł x 2 os. = 220zł), ratownika medycznego (2h x 55zł x 2 os. = 220zł), psychologa (1h x 55zł x 2os. = 110zł) oraz dietetyka (1h x 55zł x 2os.= 110zł) .

* Kurs trwa 16h – każda godzina realizowana jest równocześnie przez 2 osoby (2 specjalistów)

2. Koszty całkowite:

Tab. II. Koszty całkowite w poszczególnych latach jako iloczyn kosztów jednostkowych i liczby uczestników (zł)

Lp.	Rok realizacji	2021	2022	2023	2024	2025
1	Liczba zaplanowanych kursów 16h	5	5	5	5	5
2	Szacunkowy koszt 1 kursu (zł)	2 060	2 060	2 060	2 060	2 060
3	Szacunkowy koszt wszystkich zaplanowanych kursów (5 x poz. 2)	10 300	10 300	10 300	10 300	10 300
4	Koszt akcji informacyjnej (zł)	1 000	1 000	1 000	1 000	1 000
5	Koszt monitoringu i ewaluacji (zł)	1 000	1 000	1 000	1 000	1 000
6	Koszt całkowity (suma z poz. 3-5) (zł)	12 300	12 300	12 300	12 300	12 300

3. Źródło finansowania

Program finansowany z budżetu Gminy Wyszaków. Gmina w latach 2021-2025 będzie starała się o dofinansowanie 40% kosztów działań realizowanych w programie przez Mazowiecki Oddział Narodowego Funduszu Zdrowia na podstawie art. 48d ust. 1 ustawy z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych [t.j. Dz. U. z 2019r. poz. 1373 z późn.zm.] oraz Rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 28 grudnia 2016 r. w sprawie trybu składania i rozpatrywania wniosków o dofinansowanie programów polityki zdrowotnej realizowanych przez jednostkę samorządu terytorialnego oraz trybu rozliczania przekazanych środków i zwrotu środków niewykorzystanych lub wykorzystanych niezgodnie z przeznaczeniem [Dz.U. 2017 poz. 9].

VII. Bibliografia

1. Augustyniuk K, Rudnicki J, Grochans E, Jurczak A, Wieder-Huszla S, Szkup-Jabłońska M. Uczestnictwo w zajęciach Szkoły Matek i Ojców a częstość występowania zaburzeń emocjonalnych w okresie poporodowym. *Med Og Nauk Zdr.* 2013; 19(2): 138–41.
2. Bączyk G. i wsp., Poziom lęku przedporodowego u kobiet w ciąży, *Probl Hig Epidemiol* 2011, 92(4): 774-777.
3. Belowska A, Sipiński A, Łukasik A. Przebieg ciąży i porodu u pierwiastek po 35. roku życia. *Klin Perin Gin.* 2002; Supl. 25: 217–22.
4. Ćwiek D, Grochans E, Sowinska-Glugiewicz I, Wysiecki P. Analysis of some pro-health behaviors of pregnant women after a childbirth education class. *Wiad Lek* 2004;57(1):48-51.
5. Dane Ministerstwa Zdrowia. Monitorowanie stanu zdrowia jamy ustnej populacji polskiej w latach 2011-2015 [dokument elektroniczny: www.mz.gov.pl].
6. Dyson L, McCormick F, Renfrew MJ. Interventions for promoting the initiation of breastfeeding. (Cochrane Review). In: *Cochrane Database of Systematic Reviews*, Issue 2, 2007. Chichester: Wiley Interscience.
7. Fabian H.M., Radestad I.J., Waldenström U. (2005) Childbirth and parenthood education classes in Sweden. Women's opinion and possible outcomes. *Acta Obstet. Gynecol. Scand* 84(5): 436-43
8. Fairbank L, O'Meara S, Renfrew MJ, et al. A systematic review to evaluate the effectiveness of interventions to promote the initiation of breastfeeding. *Health Technology Assessment* 2000; 4:(25)i-171.
9. Goodman P, Mackey MC, Tavakoli A. Factors related to childbirth satisfaction. *J Adv Nurs.* 2008; 46(2): 212–9.
10. Green JM, Baston HA. Feeling in control during labor: concepts, correlates, and consequences. *Birth.* 2003; 30(4): 235–47.
11. Gutaj P, Wender-Ożegowska E, Mantaj U, Zawiejska A, Brązert J. Matczyny BMI oraz przyrost masy ciała w ciąży i ich wpływ na wyniki położnicze u kobiet z cukrzycą ciążową. *Ginekol Pol.* 2011; 82: 827–33.
12. <http://www.izz.waw.pl/pl/> (dostęp 17.06.2020).
13. Informator o umowach NFZ [aplikacje.nfz.gov.pl; dostęp: 21.06.2020r.].
14. Jo A., Levy V., Roch S. (red.). *Nowoczesne położnictwo. Opieka poporodowa.* Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 1995: 59–74.
15. Kazmierczak M., Sipiński A. Profilaktyka zaburzeń psychicznych występujących w okresie poporodowym. *Ann. Acad. Med. Siles.* 2005; 59 (5): 413–416.
16. Kaźmierczak M., Gebuza G., Gierszewska M., Zaburzenia emocjonalne okresu poporodowego, *Problemy Pielęgniarstwa* 2010, tom 18, zeszyt nr 4, s. 503-511.
17. Kołomyjec P, Suchocki S, Kędra-Rakoczy M. Wykształcenie i zachowania prozdrowotne ciężarnych biorących udział w zajęciach szkoły rodzenia oraz ich wpływ na przebieg porodu i stan noworodka. *Klin Perin Gin.* 2007; 43(3): 57–60.
18. Kryszk B, Kaliwoda B, Sybilski AJ. Wpływ kształcenia w szkole rodzenia na postawy i zachowanie zdrowotne jej słuchaczy. *Probl Lek.* 2011; 47(1): 31–5.
19. Kwiatek M. i wsp., Szkoła rodzenia – profil pacjentek oraz wpływ zajęć na przebieg porodu i stan noworodka, *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu*, 2011, Tom 17, Nr 3, 111-115.
20. Piziak W. Wpływ przygotowania psychofizycznego w szkole rodzenia na przebieg ciąży i porodu. *Prz Med Uniw Rzesz.* 2009; 7(3): 282–92.
21. Polańska K., Hanke W., Laudański T., Kalinka J. (2007) Serum cotinine level as a biomarker of tobacco smoke exposure during pregnancy. *Ginekol. Pol.* 78(10): 796-80.
22. Priorytety dla regionalnej polityki zdrowotnej województwa mazowieckiego od 1 stycznia 2019r. [bip.mazowieckie.pl; dostęp: 21.06.2020r.].

23. Prognoza ludności rezydującej dla Polski na lata 2015 – 2050, GUS, Warszawa 2016 [dokument elektroniczny, stat.gov.pl; dostęp: 18.06.2020]
24. Program zajęć Szkoły Rodzenia przy Klinice Położnictwa i Ginekologii, Instytut Matki i Dziecka [www.imid.med.pl; dostęp: 17.06.2020r.]
25. Rogala D. Dolegliwości bólowe w dolnym odcinku kręgosłupa a aktywność fizyczna w czasie ciąży. *Journal of Health Sciences*. 2013; 13: 190–205.
26. Rolls C. Pregnancy-to-parenting education: creating a new approach. *Birth Issues* 2001;10(2):53–8.
27. Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 27 lutego 2018 r. w sprawie priorytetów zdrowotnych [Dz.U. 2018 poz. 469].
28. Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 4 sierpnia 2016 r. w sprawie Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016–2020 [Dz.U. 2016 poz. 1492].
29. Schmied V, Myors K, Wills J, et al. Preparing expectant couples for new-parent experiences: a comparison of two models of antenatal education. *Journal of Perinatal Education* 2002;11(3):20–7.
30. Spinelli A, Baglio G, Donati S, Grandolfo ME, Osborn J. Do antenatal classes benefit the mother and her baby? *J Matern Fetal Neonatal Med*. 2003; 13(2): 94–101.
31. Stangret A, Cendrowska A, Cendrowska A, Szukiewicz D. Wpływ szkoły rodzenia na subiektywną ocenę przygotowania teoretycznego i sprawnościowego do porodu. *Nowa Medycyna* 2008; 1: 2–6.
32. Ustawa z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych [tekst jedn. Dz.U. 2019 poz. 1373 z późn zm.].
33. Zagórczka E. i wsp., Realizacja zaleceń żywienia uzupełniającego w grupie niemowląt uczestniczących w projekcie badawczym „Nawyki żywieniowe a stan odżywienia niemowląt w Polsce”, *Ped Pol* 2008; 83: 136–149.
34. Zarządzenie Nr 177/2019/DSOZ Prezesa Narodowego Funduszu Zdrowia z dnia 30 grudnia 2019 r. w sprawie warunków zawarcia i realizacji umów o udzielanie świadczeń opieki zdrowotnej w zakresie podstawowej opieki zdrowotnej
35. Żukiewicz - Sobczak W, Paprzycki P. Raport Zachowania zdrowotne kobiet w ciąży. Lublin: Wyd. Instytut Medycyny Wsi im. Witolda Chodźki; 2013.

Przewodnicząca Rady

Elżbieta Piórkowska

Załącznik Nr 1 do Załącznika Nr 1

Karta uczestnictwa w programie „Gminna Szkoła Rodzenia – program edukacji przedporodowej dla przyszłych rodziców w gminie Wyszaków”**I. Dane uczestnika**

Nazwisko		Data urodzenia
Imię		 / / (dzień/miesiąc/rok)
Nr PESEL*		

II. Zgoda na uczestnictwo w kursie

Oświadczam, że zapoznałam/em się z regulaminem uczestnictwa w kursie szkoły rodzenia i wyrażam dobrowolną zgodę na swój udział w zajęciach.

.....

(data i podpis pacjenta)

III. Potwierdzenie uczestnictwa w zajęciach:

Lp.	Data	Temat spotkania	Podpis uczestnika	Podpis prowadzącego
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

* lub nr dokumentu tożsamości – w przypadku osób nieposiadających nr PESEL

Przewodnicząca Rady

Elżbieta Piórkowska

Załącznik Nr 2 do Załącznika Nr 1

Sprawozdanie realizatora z przeprowadzonych działań w ramach programu „Gminna Szkoła Rodzenia – program edukacji przedporodowej dla przyszłych rodziców w gminie Wyszaków”

Nazwa i adres podmiotu	Sprawozdanie z przeprowadzonych działań wg informacji zawartych w kartach uczestnictwa w programie przechowywanych przez składającego sprawozdanie za okres sprawozdawczy od do	Adresat: Urząd Miejski w Wyszakowie
		Sprawozdanie należy przekazać w terminie 14 dni po okresie sprawozdawczym

Liczba zrealizowanych kursów	Liczba zrealizowanych spotkań	Liczba zrealizowanych godzin	Liczba uczestników, którzy odbyli pełen cykl spotkań w ramach kursu	Liczba uczestników, którzy przerwali cykl spotkań w ramach kursu + przyczyny
Liczba uczestników, u których stwierdzono wzrost wiedzy przekazywanej podczas całego kursu gminnej szkoły rodzenia			Liczba kobiet deklarujących karmienie piersią na początku kursu	Liczba kobiet deklarujących karmienie piersią na koniec kursu

....., dnia

(miejscowość)

(data)

.....

(pieczęć i podpis osoby

działającej w imieniu sprawozdawcy

Przewodnicząca Rady

Elżbieta Piórkowska

Załącznik Nr 3 do Załącznika Nr 1

Ankieta satysfakcji uczestnika programu „Gminna Szkoła Rodzenia – program edukacji przedporodowej dla przyszłych rodziców w gminie Wyszaków”

I. Ocena procedury zgłoszenia udziału w kursie

Jak Pan(i) ocenia:	Bardzo dobrze	Dobrze	Przeciętnie	Źle	Bardzo źle
szybkość załatwienia formalności podczas zgłaszania chęci uczestnictwa?					
uprzejmość osób zapisujących uczestników?					

II. Ocena organizacji kursu w szkole rodzenia

Jak Pan(i) ocenia:	Bardzo dobrze	Dobrze	Przeciętnie	Źle	Bardzo źle
dostosowanie terminów zajęć do możliwości czasowych uczestników?					
czystość w pomieszczeniach przeznaczonych na realizację zajęć?					
czystość toalet?					
wyposażenie pomieszczeń przeznaczonych na realizację zajęć?					

III. Ocena edukacji przedporodowej prowadzonej przez położną

Jak Pan(i) ocenia:	Bardzo dobrze	Dobrze	Przeciętnie	Źle	Bardzo źle
uprzejmość i życzliwość prowadzącego?					
przydatność zdobytych informacji pod względem wzrostu wiedzy i umiejętności?					
przydatność zdobytych informacji pod względem wzrostu umiejętności?					
ilość czasu poświęconego na zajęcia?					
wiedzę prowadzącego i jego przygotowanie merytoryczne?					

IV. Ocena edukacji przedporodowej prowadzonej przez psychologa

Jak Pan(i) ocenia:	Bardzo dobrze	Dobrze	Przeciętnie	Źle	Bardzo źle
uprzejmość i życzliwość prowadzącego?					
przydatność zdobytych informacji pod względem wzrostu wiedzy i umiejętności?					
przydatność zdobytych informacji pod względem wzrostu umiejętności?					
ilość czasu poświęconego na zajęcia?					
wiedzę prowadzącego i jego przygotowanie merytoryczne?					

sposób przekazywania informacji przez prowadzącego?					
---	--	--	--	--	--

V. Ocena edukacji przedporodowej prowadzonej przez dietetyka

Jak Pan(i) ocenia:	Bardzo dobrze	Dobrze	Przeciętnie	Źle	Bardzo źle
uprzejmość i życzliwość prowadzącego?					
przydatność zdobytych informacji pod względem wzrostu wiedzy i umiejętności?					
przydatność zdobytych informacji pod względem wzrostu umiejętności?					
ilość czasu poświęconego na zajęcia?					
wiedzę prowadzącego i jego przygotowanie merytoryczne?					
sposób przekazywania informacji przez prowadzącego?					

VI. Ocena edukacji przedporodowej prowadzonej przez fizjoterapeutę.

Jak Pan(i) ocenia:	Bardzo dobrze	Dobrze	Przeciętnie	Źle	Bardzo źle
uprzejmość i życzliwość prowadzącego?					
przydatność zdobytych informacji pod względem wzrostu wiedzy i umiejętności?					
przydatność zdobytych informacji pod względem wzrostu umiejętności?					
ilość czasu poświęconego na zajęcia?					
wiedzę prowadzącego i jego przygotowanie merytoryczne?					
sposób przekazywania informacji przez prowadzącego?					

VII. Ocena edukacji przedporodowej prowadzonej przez ratownika medycznego.

Jak Pan(i) ocenia:	Bardzo dobrze	Dobrze	Przeciętnie	Źle	Bardzo źle
uprzejmość i życzliwość prowadzącego?					

przydatność zdobytych informacji pod względem wzrostu wiedzy i umiejętności?					
przydatność zdobytych informacji pod względem wzrostu umiejętności?					
ilość czasu poświęconego na zajęcia?					
wiedzę prowadzącego i jego przygotowanie merytoryczne?					
sposób przekazywania informacji przez prowadzącego?					

VIII. Dodatkowe uwagi/opinie:

Przewodnicząca Rady

Elżbieta Piórkowska