

## DOM ZDRAVLJA KUTINA

### TEČAJ PRIPREME TRUDNICA ZA POROD I RODITELJSKU FUNKCIJU

Predavanje i vježbe održavaju se u Domu zdravlja Kutina, Savjetovališta za majku i dijete, A.G. Matoša 42 Kutina s početkom u 17 sati. Za prijavu i informacije nazvati na 630-468 7-8 h ,  
13-14 h Janja Toš, bacc.sest.

**26.01.2015. - FIZIOLOGIJA TRUDNOĆE, POROD – LIBUŠKA LOKOTAR, spec.ginekol.**  
(tijek uredne trudnoće, promjene, rast i razvoj ploda, porođajna doba, moguće komplikacije)  
- **ZDRAVSTVENA SKRB RODILJE – ANA KRIZMANIĆ, primalja**  
(postupci kod normalnog porođaja, upute kod poroda, promicanje dojenja, otpust babinjače iz rodilišta, alternativni načini rađanja)

**27.01.2015. - ORALNO ZDRAVLJE U TRUDNOĆI – MATEA HOSU, dr.dent.med.**  
- **PROMJENE U TRUDNOĆI I ZAŠTITA ZDRAVLJA TRUDNICA – JANJA TOŠ, bacc. sestrinstva** ( higijensko dijetetske mjere, odijevanje, priprema dojki za dojenje, rad, odmor, nelagode, seksualnost,)

**28.01.2015. - SRETNIA I ZDRAVA RODILJA – ĐURĐICA KLARIĆ, bacc.sestrinstva**  
(očuvanje i promicanje zdravlja te sprečavanje bolesti, prepoznavanje i pravodobno pružanje odgovarajuće skrbi, primjena novih spoznaja u pristupu rada patronažne sestre)  
- **NOVOROĐENČE - pedijatar dr Andrijana Bošnjak Lazarić, spec. ped.**  
(prilagodba, preventivne mjere u rodilištu, porođajne traume, najčešće fiziološke pojave i bolesti ranog novorođenačkog razdoblja)

**29.01.2015. - VJEŽBE ZA TRUDNICE PRIJE PORODA, ZA VRIJEME PORODA I POSLIJE PORODA – MILKICA IVEZIĆ- LALIĆ, bacc fizioterapije**  
i **RENATA LJEPOVIĆ, bacc fizioterapije**  
(vježbe disanja, relaksacije, izgona)

**30.01.2015. - ZDRAVA PREHRANA OD ROĐENJA – DANIJELA JANKOVIĆ, bacc. sestri** (prednosti prirodne prehrane, postavljanje djeteta na prsa, tehnika dojenja, izdajanja, grupe za potporu dojenja, poteškoće s dojenjem)  
- **ZDRAVSTVENA NJEGA NOVOROĐENČETA – JANJA TOŠ, bacc. sestrinstva** (osnovni obrasci ponašanja novorođenačeta, izgled i osobine,

poteškoće nakon povratka iz rodilišta, demonstracija postupaka njege, izbor  
lječnika primarne zdravstvene zaštite)

**02.02.2015.** - **PSIHOLOŠKI ASPEKTI RODITELJSTVA** – MELITA KODBA, psiholog  
(specifičnosti roditeljske uloge, komunikacija u obitelji  
- **OSNOVNA ZAKONSKA PRAVA TRUDNICA I RODILJA** – SANJA  
HABEK, dipl. iur.

**15.05.2013.**

## TEČAJ PRIPREME TRUDNICE ZA POROD I RODITELJSKU FUNKCIJU

### SVRHA PROGRAMA

Zaštita zdravlja žene i djeteta jedan je od prioritetnih zadataka zdravstvene zaštite, te mjere za unapređenje i očuvanje njihovog zdravlja. Kao najvažnije možemo izdvojiti perinatalnu zaštitu, koja treba osigurati praćenje i zdravstveni nadzor žene i djeteta tijekom trudnoće, porođaja i puerperija.

Program pripreme trudnice za porođaj i roditeljsku funkciju može se obavljati individualnim i grupnim radom. Patronažna zdravstvena skrb u Domu zdravlja Kutina do sad se provodila kroz oblik individualnog rada.

U cilju poboljšanja kvalitete, dostupnosti i većeg obuhvata trudnica na području Doma zdravlja Kutina potrebno je omogućiti edukaciju budućih majki i očeva kroz trudnički tečaj koji je standardiziran i licenciran od strane UNICEF-a.

### CILJ PROGRAMA

- Polaznici tečaja će dobiti pravovaljane informacije, znanja i vještine koji su potrebni roditeljima tijekom trudnoće, porođaja te nakon rođenja, boravka djeteta u rodilištu i tijekom cijelog novorođenačkog razdoblja.
- Smanjivanje tjeskobe, ispravljanje zablude i umanjivanje straha, osiguranjem dostupnosti činjenica o trudnoći i porodu
- Podučavanje neuromuskularnim i respiratornim vještinama kako bi se olakšao porođaj.
- Stvaranje pozitivne atmosfere unutar koje roditelji mogu koristiti verbalnu i neverbalnu komunikaciju.
- Razvijanje opušteno i otvorene grupne atmosfere podložne učenju i izradnji samopoštovanja.

### OPIS PROGRAMA

Program je usmjeren na buduće majke, a provodio bi se nakon četvrtog mjeseca trudnoće uz poželjnu prisutnost očeva. Tečaj bi se održavao svaka tri mjeseca u trajanju od 8 dana, ukupno 18 sati predavanja, seminara i vježbi u poslijepodnevni satima. Tečaj će se izvoditi u prostorijama Doma zdravlja Kutina u savjetovalištu za majku i dijete. Tečaj je organiziran po tematskim cjelinama tako da je svako područje interesa

prezentirano od strane profesionalaca.

- Tematska cjelina

**Fiziologija trudnoće i porod** – ginekologa

- tijek uredne trudnoće
- promjene u trudnoći
- rast i razvoj ploda
- porođajna doba
- moguće komplikacije

**Zdravstvena skrb roditelje** – primalja

- postupci kod normalnog porođaja
- alternativni načini rađanja, mogućnosti
- uloga primalje u promociji dojenja
- otpust babinjače iz rodilišta

- Tematska cjelina

**Promjene u trudnoći i zaštita zdravlja trudnice** – patronažna sestra

- higijensko dijetetske mjere, odijevanje
- priprema dojki za dojenje
- nelagode u trudnoći
- rad, odmor, seksualnost
- priprema za porod

- Tematska cjelina

**Oralno zdravlje u trudnoći** – stomatolog

**Vježbe za trudnice prije poroda, za vrijeme poroda i poslije poroda** – viši fizioterapeut

- vježbe disanja, relaksacije i izгона

- Tematska cjelina

**Novorođenče** – pedijatar

- prilagodba na nove uvjete života
- preventivne mjere u rodilištu
- porođajne traume
- ponašanje i najčešće fiziološke pšojave i bolesti ranog novorođenačkog razdoblja

- Tematska cjelina

**Sretna i zdrava roditelja** – patronažna sestra

- higijensko dijetetske mjere
- očuvanje i promicanje zdravlja i sprečavanje bolesti
- pravodobno pružanje odgovarajuće skrbi
- primjena novih spoznaja u pristupu rada patronažne sestre

- Tematska cjelina

**Zdrava prehrana od rođenja** – patronažna sestra

- prednosti prirodne prehrane
- postavljanje djeteta na prsa
- tehnika dojenja i izdavanja
- problemi s dojenjem
- grupe za potporu dojenja

- Tematska cjelina

**Psihološki aspekti roditeljstva** – psiholog

- specifičnosti roditeljske uloge i komunikacija u obitelji

**Osnovna zakonska prava trudnica, roditelja i novorođenčeta** – pravnik

- prava i obaveze roditelja
- dokumentacija djeteta
  - Tematska cjelina

#### **Zdravstvena njega novorođenčeta – patronažna sestra**

- osnovni obrasci ponašanja novorođenčeta
- izgled i osobine
- poteškoće nakon povratka iz rodilišta
- svakodnevna njega novorođenčeta
- izbor liječnika primarne zdravstvene zaštite
- demonstacija kupanja, previjanja, toaleta pupka

#### **DJELATNICI U PROGRAMU**

Nositelji programa su patronažne sestra Doma zdravlja Kutina koji kvalitetan tečaj organiziraju uz sudjelovanje ostalih zdravstvenih i nezdravstvenih profila zaposlenika. Patronažne sestre u radu koriste lutku veličine novorođenčeta i kompletnu opremu za demonstraciju svakodnevne njege djeteta. Time budući roditelji imaju priliku i praktično se susresti s nekim od postupaka koji ih uskoro očekuju. Tako se razvija opuštena i otvorena atmosfera podložna učenju i izgradnji odnosa prema novonastalim događajima i budućem djetetu. Otklanjanje straha i nesigurnosti te razvijanje samopoštovanja zasigurno su važan doprinos u radu s budućim roditeljima. Uključivanjem ginekologa ( dva sata), psiholga i pravnika ( dva sata), fizioterapeuta ( jedan sat) , pedijatra ( dva sata),stomatologa ( pola sata), pravnika ( jedan sat) zadovoljavaju se kriteriji kvalitetnog provođenja ovakve vrste tečaja.

Tečaj traje 17 sati, održavo bi se svaka tri mjeseca, dnevnim slijedom po dva sata dnevno i polaznice bi bile trudnice od četvrog mjeseca trudnoće. Provodi se predavanjima ( jedanaest sati), seminari ( tri sata), vježbama ( tri sata), demonstracijom i poticanjem polaznika na diskusiju i interaktivni odnos s predavačima. Na početku svakog tečaja svi polaznici dobiju raspored termina i tema kao i sve popratne edukativne sadržaje koje su pripremili predavači u vidu pisanih uputa, a koje se slušaju na tečaju te kasnije koriste kao podsjetnik.Zadnje predavanje svakog tečaja ujedno je i evaluacija usvojenih znanja. Svi prisutni ispunjavaju upitnik u kojem odgovaraju na osnovna pitanja iz svake tematske cjeline te iznose svoja zapažanja i prijedloge.Tijekom tečaja se vodi evidencija prisutnosti s osnovnim podacima o polaznicima.

#### **EVALUACIJA**

Provođenjem tečajeva ostavruju se ciljevi zdravstvene njege trudnica podukom o praćenju tjelesnih i psihičkih promjena, adaptaciji trudnica i smanjenju nelagoda te pripremi za porođaj i roditeljstvo. Evaluacijom rada na tečajevima dobivaju se rezultati koji će pokazati potrebu daljnjeg nastavka ovakvog oblika zaštite trudnica.

#### **FINANCIJSKI PLAN**

Radi što efikasnijeg i kvalitetnijeg održavanja predavanja i vježbi planiramo neophodnim nabavku laptopa, projektora, platna za projekciju, skenera, fotokopirnog aparata u boji, lutku, pribor za njegu i kupanje, tlakomjer na živu, slušalice, vagu, visinomjer, strunjače i lopta za vježbanje. Prilikom organiziranja i pripreme tečaja mogući su financijski izdaci koji se odnose na eventualna potraživanja nekih od predavača na tečaju.