

**DOM ZDRAVLJA KUTINA  
ISPOSTAVA NOVSKA**

**TEČAJ PRIPREME TRUDNICA ZA POROD I  
RODITELJSKU FUNKCIJU**

**Predavanja i vježbe održavaju se u navedenim terminima u Ispostavi Novska, ulaz pokraj hitne s početkom u 17 sati**

**11.05..2015. Fiziologija trudnoće i porod– BORIS LOVRIĆ, spec.ginekolog**

**Zdravstvena skrb roditelje – SARAFINA PAVIČIĆ, primalja**

**Novorođenče – MARIJA MOVRIĆ PUCIĆ, spec.pedijatar**

**12.05.2015. Promjene u trudnoći i zdravstvena njega trudnice – BOŽICA VIDMAROVIĆ, bacc. sestrinstva**

**Vježbe za trudnice prije poroda, za vrijeme i poslije poroda, – MILKICA IVEZIĆ LALIĆ, bacc. fizioterapije**

**13.05.2013. Osnovna zakonska prava trudnica i roditelja – DRAGICA IVEZIĆ LALIĆ -dr.ob.med.**

**Zdravstvena njega babinjače – SNJEŽANA KASTNER, bacc.sestrinstva**

**14.05..2015. Psihološki aspekti roditeljstva – SENKA BOŽIĆ, psiholog**

**Oralno zdravlje u trudnoći - Kristina Andrašek, stomatolog**

**15.05.2015. Zdrava prehrana od rođenja, dojenje – DANIJELA JANKOVIĆ, bacc. sestrinstva**

**Zdravstvena njega novorođenčeta – JAKA IVEZIĆ, dipl.med.techn.**

**Koordinator tečaja; Jaka Ivezić,**  
dipl.med.techn.

#### 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

1. 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.
2. Smanjivanje tjeskobe, ispravljanje zablude i umanjivanje straha, osiguranjem dostupnosti činjenica o trudnoći i porodu
3. Podučavanje neuromuskularnim i respiratornim vještinama kako bi se olakšao porođaj.
4. Stvaranje pozitivne atmosfere unutar koje roditelji mogu koristiti verbalnu i neverbalnu komunikaciju.
5. 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 poslijepodnevnim 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.

1. Tematska cjelina
2. **Fiziologija trudnoće i porod** – ginekologa
3. - tijek uredne trudnoće
4. - promjene u trudnoći
5. - rast i razvoj ploda
6. - porođajna doba
7. - moguće komplikacije
8. **Zdravstvena skrb roditelja** – primalja
9. - postupci kod normalnog porođaja
10. - alternativni načini rađanja, mogućnosti
11. - uloga primalje u promociji dojenja
12. - otpust babinjače iz rodilišta
13. Tematska cjelina
14. **Promjene u trudnoći i zaštita zdravlja trudnice** – patronažna sestra
15. - higijensko dijetetske mjere, odijevanje
16. - priprema dojki za dojenje
17. - nelagode u trudnoći
18. - rad, odmor, seksualnost
19. - priprema za porod
20. Tematska cjelina
21. **Oralno zdravlje u trudnoći** – stomatolog
22. **Vježbe za trudnice prije poroda, za vrijeme poroda i poslije poroda** – viši fizioterapeut
23. - vježbe disanja, relaksacije i izгона
24. Tematska cjelina
25. **Novorođenče** – pedijatar
26. - prilagodba na nove uvjete života
27. - preventivne mjere u rodilištu
28. - porođajne traume
29. - ponašanje i najčešće fiziološke pšojave i bolesti ranog novorođenačkog razdoblja
30. Tematska cjelina
31. **Sretna i zdrava roditelja** – patronažna sestra
32. - higijensko dijetetske mjere
33. - očuvanje i promicanje zdravlja i sprečavanje bolesti

34. - pravodobno pružanje odgovarajuće skrbi
35. - primjena novih spoznaja u pristupu rada patronažne sestre
36. Tematska cjelina
- 37. Zdrava prehrana od rođenja – patronažna sestra**
38. - prednosti prirodne prehrane
39. - postavljanje djeteta na prsa
40. - tehnika dojenja i izdavanja
41. - problemi s dojenjem
42. - grupe za potporu dojenja
43. Tematska cjelina
- 44. Psihološki aspekti roditeljstva – psiholog**
45. -specifičnosti roditeljske uloge i komunikacija u obitelji
- 46. Osnovna zakonska prava trudnica, roditelja i novorođenčeta – pravnik**
47. - prava i obaveze roditelja
48. - dokumentacija djeteta
49. Tematska cjelina
- 50. Zdravstvena njega novorođenčeta – patronažna sestra**
51. - osnovni obrasci ponašanja novorođenčeta
52. - izgled i osobine
53. - poteškoće nakon povratka iz rodilišta
54. -svakodnevna njega novorođenčeta
55. - izbor liječnika primarne zdravstvene zaštite
56. -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 svakodnevnije 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), psihologa 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.