



## Ramowy program edukacji przedporodowej:

### DOTYCZĄCY OKRESU PRENATALNEGO

1. Omówienie plany opieki przedporodowej z wykazem świadczeń profilaktycznych i działań w zakresie promocji zdrowia.
2. Przebieg ciąży i rozwój dziecka od początku ciąży do porodu.
3. Styl życia w okresie ciąży – zasady odżywiania, używki oraz ich wpływ na rozwój ciąży i dziecka, aktywność zawodowa, aktywność fizyczna, zachowania i czynności uznawane za niebezpieczne dla kobiet w okresie ciąży.
4. Dolegliwości okresu ciąży i sposoby ich łagodzenia. (nudności, żylaki, obrzęki, zaparcia i inne).
5. Profilaktykę chorób zakaźnych w okresie okołoporodowym, w tym szczepienia ochronne.
6. Problemy psychologiczne i emocjonalne kobiety w okresie ciąży, porodu i połogu.
7. Zagadnienia prawne dotyczące przepisów, standardu, praw pacjenta, opieki medycznej w okresie okołoporodowym, ustawodawstwa rodzinnego, ochrony prawnej ciężarnych i matek.

### DOTYCZĄCY PORODU

1. Przygotowanie do porodu i sporządzenie plan porodu.
2. Czynniki zwiastujące poród w tym stany nagłe wymagające szybkiej hospitalizacji.
3. Fizjologia porodu, poród aktywny, poród aktywny, poród rodzinny, rola partnera.
4. Pozycje wertykalne wykorzystywane w I i II okresie porodu i sprzęt pomocny w trakcie porodu.
5. Farmakologiczne i nie farmakologiczne metody łagodzenia bólu porodowego (masaż, muzykoterapia, aromaterapia, oddech).
6. Kontakt dziecka „skóra do skóry” w tym inicjacja karmienia piersią.
7. Cięcie cesarskie – korzyści i zagrożenia dla matki i dziecka.
8. Informacje na temat deponowania tkanek płodu (krwi pępowinowej, sznura pępowinowego) w celu pozyskania komórek macierzystych.

### DOTYCZĄCY OKRESU POPORODOWEGO

1. Opieka w okresie połogu, przebieg połogu, pielęgnacja krocza lub rany pooperacyjnej, powrót płodności po porodzie oraz psychologiczne aspekty połogu.
2. Fizjologia laktacji, karmienie piersią, korzyści i przeciwwskazania dla matki i dziecka, nauka technik karmienia. Wsparcie w laktacji w tym rozwiązywanie problemów związanych z laktacją.
3. Nauka technik karmienia. Pozycje do karmienia. Wskaźniki skutecznego karmienia.
4. Opieka nad noworodkiem i niemowlęciem – postępowanie z noworodkiem po urodzeniu, działania profilaktyczne, pielęgnacja dziecka.
5. Postępowanie z dzieckiem w domu oraz zapewnienie dziecku bezpieczeństwa w środowisku domowym.

**TEMATY DOWOLNE WYNIKAJĄCE Z POTRZEB ŚRODOWISKA**