

## ROLA I ZADANIA SZKOŁY RODZENIA

Pierwsze Szkoły Rodzenia w Polsce powstały w latach 1956 – 1957 w Krakowie , Łodzi , Wrocławiu, Szczecinie. Obecnie patronat nad ich rozwojem sprawuje Instytut Matki i Dziecka w Warszawie. Podstawowym zadaniem szkół jest przygotowanie obojga rodziców do porodu, rodzicielstwa, pojmowanego jako całokształt zagadnień psychofizycznych związanych z ciążą ,porodem, położeniem i wczesnym okresem życia dziecka. Czas oczekiwania na narodziny dziecka jest etapem silnej motywacji rodziców do poszerzania wiedzy, dotyczącej zdrowia , rozwoju mającego pojawić się potomka, jak również kondycji całej rodziny. Dojrzewanie do ról rodzicielskich wiąże się z szeregiem przemian w sferze psychologicznej, a czasem wiąże się także z trudnościami emocjonalnymi.

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

Poród naturalny oznacza także ‘ zharmonizowaną współpracę obojga rodziców podczas porodu ‘ Stopniowo zmniejsza się liczba kobiet samotnie korzystających z zajęć w szkole rodzenia , a wzrasta liczba par , które wspólnie chcą przygotować się do porodu.

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

; obserwacji nadchodzących skurczów i pomocy w prawidłowym oddychaniu,

; obserwacji czynności serca płodu na zapisie KTG lub osłuchiwanie,

; masażu okolicy krzyżowej,

; pomocy w utrzymaniu odpowiedniej pozycji podczas parcia,

; odpępnieniu noworodka.

Najbardziej wskazanym okresem dla rozpoczęcia zajęć w szkole rodzenia jest koniec 20 tygodnia ciąży, oczywiście jeśli stan zdrowia ciężarnej na to pozwala.

Program szkoły rodzenia składa się zwykle z trzech etapów;;

1. spotkania , w czasie których omawia się kolejne etapy porodu, oraz zadania, jakie obydwój rodzice mają podczas nich do spełnienia,
2. ćwiczenia gimnastyczne, których celem jest zwiększenie sprawności , kondycji, a także gotowości organizmu do wysiłku. Są to ćwiczenia ogólnorozwojowe, relaksacyjne i oddechowe.
3. zajęcia , podczas których przedstawia się zasady karmienia piersią oraz opieki nad noworodkiem.

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

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

Większość placówek medycznych zapewnia rooming- in, co korzystnie wpływa na oddziaływanie psychoterapeutyczne w pierwszych chwilach po narodzinach dziecka. Dzięki praktycznym radom i wskazówkom udzielanym przez personel medyczny matka nabiera

pewności w pielęgnacji noworodka. Również możliwość odwiedzin matki z dzieckiem przez najbliższych wpływa bardzo korzystnie na relacje z otoczeniem.

Obecnie w niektórych ośrodkach, stosuje się tzw. immersję wodną w trakcie porodu. Kąpiel w wodzie podczas pierwszego/ drugiego okresu porodu jest zgodna z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia, która duży nacisk kładzie na spełnienie życzeń rodziców, którzy chcą by ich dzieci rodziły się w sposób jak najbardziej łagodny i naturalny. Czynnikiem przemawiającym na korzyść immersji są; łagodzący i relaksujący wpływ ciepłej wody – 37°C na organizm, p/ bólowe działanie wody, środowisko podobne do tego, w jakim płód przebywał przez okres 9 miesięcy, co sprawia, że noworodek jest w przyjaznym i likwidującym stres okołoporodowy otoczeniu.. Szkoły rodzenia włączają do swoich programów informacje o pozycjach wertykalnych w czasie porodu tj. klęczące, kuczne i wiszące. siedzące i leżące na boku. Zaletami tych pozycji jest wzrastająca siła, regularność i zwiększona częstotliwość skurczów. W pozycjach wertykalnych dochodzi do łatwego, ale i maksymalnego rozszerzenia kanału rodnego, a rozwieranie się szyjki macicy jest łatwiejsze i szybsze. Tłocznia brzuszna jest wykorzystana do maksimum, a mięśnie nienadwyreżone. Rozwieranie ujścia następuje także w przerwie międzyskurczowej. Lepiej przystosowują się mięśnie dna miednicy. Między skurczami można się łatwiej zrelaksować. Zmniejszają się dzięki temu odczucia bólowe.

Obecnie w szkołach rodzenia coraz częściej uczestniczą mężczyźni, którzy uzyskują informacje na temat pielęgnacji noworodka, higieny połogu, pomocy matce w opiece nad dzieckiem. Pozwala to na przygotowanie ich do udzielania wsparcia psychicznego w trakcie trwania porodu, jak również pomocy w trakcie wykonywania ćwiczeń gimnastycznych.

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