

SVEIKATOS MOKYMO IR LIGŲ PREVENCIJOS CENTRAS

NĖŠČIŪJŲ IR BŪSIMŪJŲ TĖVELIŲ SVEIKATOS MOKYMAS

METODINIS LEIDINYS



Vilnius

2012

Nėščiųjų ir būsimųjų tėvelių sveikatos mokymas

Metodinis leidinys

Parengė:

Rūta Babravičienė

Leidinyje skirtas asmenų ir visuomenės sveikatos priežiūros specialistams, kurie mokys nėščiąsias bei būsimuosius tėvelius, organizuos motinystės mokyklas.

Leidinyje pateikiami užsiėmimų turinio aprašai, informacija apie nėščiųjų ir būsimųjų tėvelių mokymo svarbą ir pagrindinius tikslus.

TURINYS

Įvadas	4
1 užsiėmimas. Nėštumas ir gimdymas	5
2 užsiėmimas. Fizinis aktyvumas nėštumo metu ir po gimdymo.....	5
3 užsiėmimas. Mityba nėštumo ir žindymo metu	6
4 užsiėmimas. Naujagimio ir kūdikio maitinimas bei priežiūra	6
5 užsiėmimas. Psichologiniai nėštumo ir tėvystės aspektai	7
Literatūros sąrašas	8

ĮVADAS

Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) rekomenduoja motinos ir vaiko sveikatos apsaugai skirti ypatingą dėmesį, nes moters sveikata iki pastojimo, nėštumo metu bei nėščiosios elgesys ir jos sveikatos priežiūra šiuo laikotarpiu daro didžiulę įtaką nėštumo ir gimdymo baigčiai, būsimos kartos sveikatai.

Daugelis mokslininkų nurodo, kad motinystės suvokimo formavimasis prasideda jau nėštumo pradžioje ir tęsiasi iki pirmojo mėnesio po gimdymo. Nėščiąjų sveikatos priežiūrą reglamentuojančiuose dokumentuose teigiama, kad iki trečiojo nėštumo trimestro besilaukiančioms moterims turi būti suteikta visa reikiama informacija apie kūdikio priežiūrą, žindymą ir jo naudą, galimus sunkumus bei jų sprendimo būdus. Nustatyta, kad tinkamas moters švietimas nėštumo metu padeda jai prisitaikyti prie vykstančių gyvenimo būdo, organizmo anatominių ir fiziologinių pokyčių bei yra labai svarbus nėščiosios sveikatos priežiūros veiksnys.

Mokslininkai nustatė, kad tinkamas pasiruošimas motinystei palengvina adaptacinius procesus pirmosiomis dienomis gimus naujagimiui, padeda išvengti pogimdyvinės depresijos. Moterys, lankiusios nėščiąjų paskaitas, paprastai būna labiau patenkintos nėštumo eiga ir gimdymu nei nelankiusios tokių užsiėmimų. Mamos, kurios lankė pasiruošimo motinystei kursus, 24 proc. dažniau žindė savo vaiką nei nelankiusios tokių kursų.

Dėl informacijos gausos ir jos įvairovės būsimiesiems tėvams patiems kartais sunku įvertinti jos patikimumą, tad jie gali pakenkti ne tik sau, bet ir būsimajai atžalai. Dėl šios priežasties svarbu vadovautis mokslo įrodymais grįsta informacija, kreiptis į sveikatos priežiūros specialistus, organizuojančius nėščiąjų ir būsimųjų tėvelių mokymus.

Pateikiami užsiėmimų turinio aprašai yra rekomendacinio pobūdžio. Mokymo organizatoriai, atsižvelgdami į mokymo dalyvių pageidavimus ir dėstytojų kvalifikaciją, juos gali papildyti naujomis temomis ir pratybomis.

Lektoriams, kurie skaitys paskaitas ir ves užsiėmimus, rekomenduojama naudotis Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro metodiniu leidiniu „Sveikatos mokymas. Mokymo formos ir metodai (1)“. Leidinyje pateikiami dažniausiai sveikatos mokymo praktikoje naudojamų mokymo metodų aprašymai (elektroninė leidinio versija paskelbta interneto svetainėje www.smlpc.lt).

1 užsiėmimas

Tema: Nėštumas ir gimdymas

Tikslas: supažindinti su nėštumo fiziologija ir gimdymu, išmokyti kvėpavimo pratimų.

Užsiėmimo turinio aprašas

Pateikiama informacija apie nėštumo fiziologiją, nėštumo sukeltus fiziologinius moters organizmo pokyčius, vaisiaus vystymąsi, nėščiosios režimo, higienos ir mitybos svarbą bei įtaką būsimo vaiko fizinei būklei, gimdymo termino nustatymą. Aptariamas šeimos narių (sutuoktinio, sugyventinio, partnerio) vaidmuo nėštumo ir gimdymo laikotarpiu. Supažindinama su gimdymo laikotarpiais, gimdymo skausmo malšinimo būdais, diagnostikos ir gydomosiomis procedūromis, Cezario pjūvio operacija, vaisiaus išstūmimo ir placentinio laikotarpio ypatumais, gimdymo takų plyšimo rizikos veiksniais. Pateikiami patarimai, kaip pasiruošti gimdymui, kaip atpažinti ir įtarti pavojingas būkles pradinėse jų pasireiškimo stadijose, kada reikia skubiai kreiptis į gydytoją.

Užsiėmimo metu dalyviai mokosi kvėpavimo ir kitų pratimų.

Užsiėmimo trukmė: 45 min. (1 akad. val.)

2 užsiėmimas

Tema: Fizinis aktyvumas nėštumo metu ir po gimdymo

Tikslas: supažindinti su fiziniu aktyvumo svarba iki ir po gimdymo, išmokyti mankštos pratimų.

Užsiėmimo turinio aprašas

Užsiėmimo metu supažindinama su fiziniu aktyvumo nauda nėščiosios sveikatai, poveikiu atskiroms organizmo sistemoms ir organams. Nagrinėjamos įvairios fizinio aktyvumo rūšys, jų privalumai ir galimos kontraindikacijos.

Užsiėmimo metu demonstruojami mankštos pratimai, skirti įvairių laikotarpių nėščiosioms ir pagimdžiusioms moterims. Mokoma juos taisyklingai atlikti.

Užsiėmimo trukmė: 45 min. (1 akad. val.)

3 užsiėmimas

Tema: Mityba nėštumo ir žindymo metu

Tikslas: supažindinti su nėščiųjų mitybos rekomendacijomis ir žindyvių mitybos ypatumais bei principais, išmokyti pasirinkti maisto produktus.

Užsiėmimo turinio aprašas

Pateikiama informacija apie mitybą pagal maisto pasirinkimo piramidę, kokios maisto grupės ją sudaro, kokie produktai kokioms maisto grupėms priklauso ir kuo jie svarbūs nėščiajai. Aiškinama, kiek moteris turi gauti kilokalorijų per dieną su maistu tam tikru nėštumo periodu, kaip turi augti svoris, kokios medžiagos kenkia kūdikiui, kokio maisto ir gėrimų moteris turėtų nevartoti. Supažindinama su žindyvių mitybos ypatumais ir principais.

Užsiėmimo metu demonstruojama maisto pasirinkimo piramidė, maisto grupės ir joms priklausantys produktai, mokoma, kaip teisingai juos pasirinkti, kokių produktų nėščiajai ir žindyvei nereikėtų valgyti.

Užsiėmimo trukmė: 45 min. (1 akad. val.)

4 užsiėmimas

Tema: Naujagimio ir kūdikio maitinimas bei priežiūra

Tikslas: supažindinti su išskirtinėmis motinos pieno savybėmis ir žindymo privalumais, naujagimio ir kūdikio priežiūra, išmokyti teisingai žindyti ir prižiūrėti kūdikį.

Užsiėmimo turinio aprašas

Pateikiama informacija apie išskirtines motinos pieno savybes ir žindymo privalumus, žindymo taisykles, žindymo problemas ir kaip jų išvengti, apie ilgą ir sėkmingą žindymą, nuo ko tai priklauso. Pasakojama apie žindymą ypatingais atvejais, motinos pieno ištraukimą ir laikymą, motinos pieno pakaitalus, kokius, kaip ir kada rinktis. Aiškinama apie adaptacinius naujagimio pokyčius, virkštelę, akių, odos priežiūrą, iššutimus, maudymą, naujagimio kraitelį, migdymą, rengimą, sauskelnes, kaip jas pasirinkti, kaip dažnai keisti, iki kokio amžiaus naudoti, vežimėlio, automobilinės kėdutės-nešioklės pasirinkimą, pasivaikščiojimą lauke, medicinos personalo

(gydytojo, slaugytojo) vizitus pirmaisiais mėnesiais po vaiko gimimo, pagrindines kūdikių ligas, jų požymius, profilaktiką, skiepus.

Užsiėmimo metu mokoma teisingai žindyti (10 sėkmingo žindymo žingsnelių), su lėle demonstruojamos žindymo pozos, rodoma, kaip nutraukti pieną rankomis ir pientraukiu. Naudojant lėlę mokoma, kaip prižiūrėti virkštelę, kol ji visai užgis, kaip valyti akytes, jei jos traiškanoja, kaip prižiūrėti odą, kad neiššustų, kaip apiprausti po iš čiaupo tekančio vandens srove, kaip maudyti vonelėje, kaip vystyti, keisti sauskelnes bei aprengti.

Užsiėmimo trukmė: 45 min. (1 akad. val.)

5 užsiėmimas

Tema: Psichologiniai nėštumo ir tėvystės aspektai

Tikslas: suteikti žinių apie psichologinio pasiruošimo tapti tėvais svarbą ir pogimdyvinę depresiją.

Užsiėmimo turinio aprašas

Užsiėmimo metu aiškinama apie prisitaikymą prie naujos situacijos, besilaukiančios moters ir vyro psichologinį ryšį, bendravimą, šeimos palaikymą, apie gimdymo laukimą, baimes, moters ir vyro psichologinius pokyčius gimus vaikui, moters ir vaiko pirmąjį ryšį, emocijas atsiradus naujam šeimos nariui, vyro sunkumus šiuo laikotarpiu, pogimdyvinės depresijos profilaktiką.

Užsiėmimo trukmė: 45 min. (1 akad. val.)

Naudotos ir siūlomos naudoti ruošiantis užsiėmimams literatūros sąrašas

Ališauskas J., Arlauskienė A. ir kt. Gimdymo pagalba. Vilnius, Avicena, 1996.

Ambrozaitis A., Andriušis A., Andrulionis G., Arlauskienė A. ir kt. Šeimos sveikatos enciklopedija. Kaunas, 2008.

Arlauskienė A., Drazdienė N. Rh izosensibilizacija: profilaktika, nėščiujų ir naujagimių priežiūra. Vilnius, VU, 1999.

Baltrušaitienė Ž., Čerkauskas G., Markūnienė E. ir kt. Geriausia pradžia. Artuma, 2009.

Drupienė I. Kūdikio atsiradimas išgąsdina. Šiauliai, 2009.

Gužauskaitė E. Mankštos vandenyje poveikis nėščiujų aerobiniam pajėgumui: magistro darbas. Kaunas, 2005.

Jakevičiūtė J., Gulbinienė J. *Nėščiujų igyjamos žinios gydymo įstaigose apie sveikatos ir kasdieninio įpročio pokyčius*, Sveikatos mokslai, 2008 (6).

Kalėdienė R., Dučinskienė D., Petrauskienė J., Vladičkienė J. *Pacientų informuotumas apie jų teises bei galimybes jomis naudotis sveikatos priežiūros įstaigose*, Medicinos teorija ir praktika. 2003, 4, p. 295–299.

Kaminskienė V. *Kūdikių žindymo skatinimo iniciatyvos Lietuvoje*. Lietuvos akušerija ir ginekologija. 2009, birželis, p. 424–428.

Kaminskienė V. Nėščiujų moterų pasiruošimo motinystei ir jį įtakojančių veiksnių tyrimas: magistro diplominis darbas. Kaunas: Kauno medicinos universitetas, 2010.

Kasalienė S. Nėščiosios teisės į sveikatos informaciją igyvandinimo įvertinimas. Visuomenės sveikatos vadyba: magistro darbas. Kaunas, 2005.

Kūdikių ir mažų vaikų žindymas. Metodiniai nurodymai. Vilnius, Respublikinis mitybos centras, 2005.

Lapkienė L. *Nerimo ir depresijos gniaužtuose – motinystė*. Sveikas žmogus. 2002, 7.

Lietuvos medicinos norma MN 112:2008 „Gydytojas neonatologas. Teisės, pareigos, kompetencija ir atsakomybė“. 2008.

Lietuvos medicinos norma MN 14:2005 „Šeimos gydytojas. Teisės, pareigos, kompetencija ir atsakomybė“. 2005.

Lietuvos medicinos norma MN 40:2006 „Akušeris. Teisės, pareigos, kompetencija ir atsakomybė“. 2006.

Lietuvos medicinos norma MN 64:2008 „Gydytojas, akušeris-ginekologas. Teisės, pareigos, kompetencija ir atsakomybė“. 2008.

Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 1999 m. kovo 15 d. įsakymas Nr. 117 „Dėl nėščiujų, gimdyvių ir naujagimių sveikatos priežiūros tvarkos patvirtinimo“.

Lisinskienė A., Gaižauskienė A. *Kauno ir Milano RHO nėščiujų požiūrio į kryptingą kūdikio ugdymą prenataliniu laikotarpiu lyginamoji analizė*. Ugdymas, kūno kultūra, sportas. 2006, 4 (63), p. 61–68.

Markūnienė E., Vingras A., Vingraitė J., Barzda A., Bartkevičiūtė R. ir kt. *Kūdikių ir mažų vaikų žindymas. Metodiniai nurodymai sveikatos priežiūros specialistams*. 2005.

Markūnienė E., Levinienė G., Kulikauskaitė B., ir kt. *Žindymas ir moters sveikata*. Kaunas: Vitae Litera, 2007.

Markūnienė E., Nedzelskienė I. *Veiksniai, turintys įtakos žindymo trukmei*. Kaunas: Už gyvybę, 2003.

Misevičienė I., Dregval L. *Lietuvos gyventojų nuomonė apie pirminės sveikatos priežiūros prieinamumą ir teikiamų paslaugų kokybę*. Medicina. 2002, 11(38), p. 1129–1134.

Norkus A. *Pasitikėti savimi galima išmokti*. Šiauliai, 2011.

Pileckaitė-Markovienė M., Bumblytė D. *Motinystės psichologija*. Presvika, 2004. *Mokslo įrodymais pagrįstos naujagimių priežiūros rekomendacijos*, Lietuvos akušerija ir ginekologija, t. IX, Nr. 3, 2006.

Skafida V. ir kt. BBC news. Interneto prieiga: http://news.bbc.co.uk/2/hi/uk_news/scotland/edinburgh_and_east/7264802.stm [žiūrėta 2011-12-01].

The Dutch healthcare system. Interneto prieiga: http://www.expatica.com/nl/health_fitness/healthcare/Healthcare-in-the-NL.html [žiūrėta 2011-12-20].

Venckauskas A. *Žmogaus pradžia: profesoriaus A. Venckausko patarimai nėščiosioms ir jų vyrams*. Vilnius, 1999.

Vingras A., Stukas R., Drazdienė N., Bartkevičiūtė R. *Kūdikių maitinimas*. Vilnius, 2010.