

ПРОГРАМИ ЗА ПРЕНАТАЛНА ПОДГОТОВКА В УЧИЛИЩЕ ЗА РОДИТЕЛИ – ВАРНА

Д. ДИМИТРОВА

Медицински Университет – Варна

PROGRAMS FOR PRENATAL TRAINING AT “SCHOOL FOR PARENTS” – VARNA

D. DIMITROVA

Medical University – Varna

Резюме. Програмите за родителска подготовка са дидактични структурирани похвати за пренатално обучение на бременните жени. Те са съобразени с медицинските, психо-емоционалните и социално-икономическите аспекти на бременността и раждането. Обучението по тези програми се осъществява чрез различни методи. В настоящата статия е представен десетгодишният опит на Училището за родители във Варна, свързан с психопрофилактиката на раждането. Посочени са методическите и тематичните инструменти за обучение на бременни жени, както и резултатите от потребителското търсене на този вид услуги.

Ключови думи: бременност, програми за родителска подготовка, психопрофилактика на раждането, пренатално обучение

Summary. The parental training programs are didactically structured approaches for prenatal education of pregnant women. They are consistent with the medical, psycho-emotional and socio-economical aspects of pregnancy and childbirth. The education in these programs is accomplished by the use of different methods. The current article presents the ten-year experience of “School for Parents” in Varna in the realization of child-birth psychoprophylaxis. The methodological and thematic instruments for educating pregnant women are pointed out, as well as the results from the customers’ demand of this type of services.

Key words: pregnancy, parental training programs, child-birth psychoprophylaxis, prenatal education

Програмите за родителска подготовка са базирани върху холистичния възглед, който разглежда личността като биологично, психологично и социално единство. Те са дидактично структурирани психо-педагогически похвати за пренатално обучение на бременните жени и техните семейства. Съобразени са с медицинските, психо-емоционалните и социално-икономическите аспекти на бременността и раждането. У нас те се реализират от различни институции и лица.

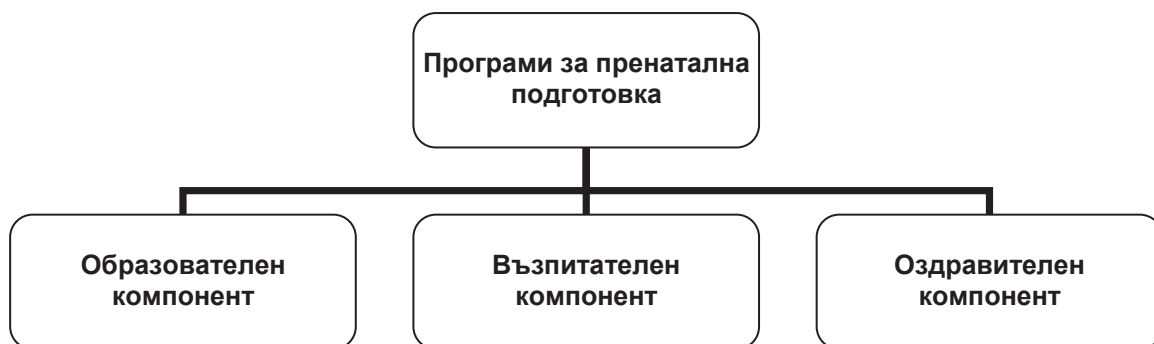
През 1999 г. във Варна започна да функционира Училището за родители. Курсовете, които се провеждат, следват

философията на традиционната българска пренатална подготовка, известна като психопрофилактика на раждането по метода на Велвовский, съчетана с модерното виждане за европейските практики в тази област. Тенденцията в курсовете да се включват и партньори, и близки на бременната жена през последните години стана устойчива. Информацията и практическите занимания са подбрани с оглед потребностите на бъдещата майка и нейното семейство [1]. В Училището за родители във Варна е разработен и тренинг за бременни, насочен към адаптация към бременността и превенция на страха от

раждането [2]. Последната услуга, която е възкресена от миналото, са домашните посещения след раждане. Разработена е методика за провеждането им, която улеснява медицинските специалисти и

гарантира качеството на този вид консултантска услуга.

Програмите за родителска подготовка включват 3 компонента: образователен, възпитателен и оздравителен (фиг. 1).



Фиг. 1. Компоненти на програмата за родителска подготовка

Образователният компонент е дидактически структуриран психо-педагогически похват за пренатално обучение на бременните жени и техните семейства. Съобразен е с медицинските, психо-емоционалните и социално-икономическите аспекти на бременността и раждането. Пренаталното обучение се осъществява чрез различни методи, които целят да предадат опит и знания, свързани с бременността, родителските роли и грижите за детето.

В Училището за родители във Варна програмата е структурирана в 3 модула. Всеки един от тях съдържа в себе си и трите компонента. Графикът за провеждане на пренаталната подготовка е съобразен с

желанията на бременните и техните семейства и курсовете се провеждат предимно през неработните дни (събота и неделя). Групите се структурират съгласно правилата за групова работа и участниците не надвишават 6-7 души. Модулите и темите са избираеми, но се насърчава посещението на целия модул с оглед постигане на по-добри образователни и възпитателни резултати. Тематично информацията е разпределена в 3 модула:

- *Модул I: Нормална бременност*
- *Модул II: Подготовка за раждането*
- *Модул III: Грижи за новороденото.*

Кратко съдържателно описание на отделните модули е показано в табл. 1, 2 и 3.

Таблица. 1. Характеристика на нормалната бременност

Модул I. Нормална бременност

Тема	Описание
Права на бременната жена и здравни услуги, гарантирани от НЗОК	Коментира се трудовото законодателство в полза на майчинството, здравните услуги, които се предоставят по програмата „Майчино и детско здравеопазване“. Бременните се запознават с хода на наблюдение на тяхната бременност – брой посещения при лекаря/акушерката, изследвания, прегледи
Развитие на бременността по месеци *провежда се според срока на бременността, като групите се сформират според вероятния термин на раждането	Дава се информация за вътреутробното развитие на бебето, като се набляга върху нормалното протичане на бременността: хранителен и двигателен режим
Тайният живот на нероденото дете	Коментират се постиженията на пренаталната психология и медицина и се изграждат умения за комуникация с бебето. Акцентира се върху изграждане на вътрешен бондинг и пренаталното възпитание
Физическа активност	Предоставя се възможност за избор между йога за бременни; салса за бременни или фитнес
Хранене по време на бременността	Осигурява се индивидуална среща с диетолог за изготвяне на оптимален хранителен режим по време на бременността и след раждането

Таблица 2. Пътна карта на нормалното раждане

Модул II: Подготовка за раждането

Тема	Описание
Механизъм на нормално раждане	Разясняват се основните етапи на раждането и механизмът му, като се използват достъпен език и подходящо онагледяване. Целта е да се разруши асоциацията контракция-болка и да се покаже силата на нормалния, биологично заложен, физиологичен механизъм за раждане
Първи период на раждането – упражнения, релаксация, дишане	Акцентира се върху периода на разкритието и се преподават техники и методи за намаляване на болката: дишане, акупресура, позиция на тялото, релаксация
Втори период – посещение на болнично заведение	Бременните се информират за начините на водене на втория период у нас (дирижиране на напъните). За да се избегне страхът от неизвестното, след тази информация се планира посещение на болничното заведение. Жените се запознават с предродилната и родилната зала, както и с помещенията за настаняване след раждане
Послеродов период – особености и най-често срещани предизвикателства	Обясняват се промените, които настъпват в пуерпериума, като се набляга върху грижите за личната хигиена, ранното раздвижване, подходящите упражнения и хранителния режим за кърмещи жени
Лектор по покана на родителите	Родителите заявяват желанието си да се срещнат със специалист, който да ги консултира по въпроси, свързани с раждането
Допълнителни теми	Роля на партньора по време на раждането (ако той ще присъства) – показват се техники за намаляване на болката и за участието на съпруга Сбирка с братята и сестрите на бъдещите деца – децата се насърчават да нарисуват бъдещето бебе и рисунките се коментират Сбирка за баби и дядовци или с лицата, които ще присъстват на раждането или ще помагат в грижите за новороденото – дават се съвети за най-ефикасния начин за оказване на помощ на младото семейство и помощниците се обучават в къпане и обличане на бебето

Дихателни техники по време на раждането

Дихателните техники, които се усвояват, почиват на когнитивно-поведенческият подход в психотерапията. Дишането е мощен инструмент, с чиято помощ може да се редуцират стресът и тревожността, и отразява нивото на напрежение в тялото. По време на раждането поради интензивните болкови усещания контролираното дишане през паузите и в хода на контракциите намалява перцепцията за болка и съхранява силите на жената [3]. Този курс е подходящ за бременни, които са решили да следват природата и са убедени, че нормалното раждане е най-доброто за тях и тяхното дете. Усвояват се техники, които подпомагат преодоляването на болката в хода на първия период на раждането и са известни като метод на Ламаз [4]. Упражненията се повтарят до пълното

им усвояване. Това зависи от физиологичните особености на организма, от тренираността и упоритостта на всеки участник.

Препоръчва се този курс да се посещава след 35-ата седмица. Така се осигуряват най-малко 4 посещения до раждането. Въпреки че дихателни техники може да се тренират във всеки срок на бременността, считаме, че не е целесъобразно мислите и представите на бременната да се насочват към акта на раждане прекалено рано.

Ако партньорът ще присъства на раждането е добре да посещава курса заедно с бременната, за да бъде обучен в техники, с които може да помогне в хода на раждането. В Училището за родители бъдещите татковци се обучават по метода на Брамбли (бащата в ролята на треньор) [6].

Таблица 3. Характеристика на основните грижи при новородено

Модул III: Грижи за новороденото

Тема	Описание
Физиологични особености и състояния на новороденото	Дава знания за „адаптацияния синдром“ и за състоянията, които не изискват медицинска намеса. Засягат се въпросите за базовите умения на човешкото дете в контекста на привързаното родителство
Къпане на бебето. Грижи за кожата и хигиената на бебето	Темата запознава с основните хигиенни грижи за бебето. Придобиват се умения за къпане на новороденото, като всеки един от участниците къпе кукла макет с реални размери под наблюдение на учителя. Коментират се грижите за кожните гънки и бебешката козметика.
Закалителни процедури, масаж и гимнастика за деца до една година	Демонстрират се техниките за масаж и гимнастика, подходящи за кърмачето. Всеки един от участниците повтаря масажните движения върху кукла макет. Тези от майките, които присъстват заедно с децата си, правят симултантен масаж (по желание).
Кърмене. Захранване и здравословно хранене на бебето и детето	Акцентът се поставя върху ползата от естественото хранене и се демонстрират подходящи пози за кърмене. Обсъждат се проблеми, които биха могли да възпрепятстват желанието на жената да кърми. Пропагандира се изключително кърменето съгласно препоръките на СЗО
Колики. Никнене на зъбки	Обсъждат се появата и поведението при колики и при никненето на зъбки. Препоръчват се техники и методи за намаляване на коликите и за справяне с периода на никнене на зъбите
Детска консултация. Ваксини	Среща с педиатър, който отговоря на всички въпроси на родителите, свързани с медицинското проследяване и наблюдение на бебето. Обсъждат се имунизационният календар и поведението на родителите след ваксинация
Спешни състояния в детската възраст	Дават се знания за най-често срещаните спешни състояния в детска възраст Родителите се обучават да реагират в състояния на спешност: висока температура, травма, задавяне
Дезинфекция на бебешките аксесоари. Обличане на бебето. Обезопасяване на дома	Темата разглежда начините за дезинфекция и поддръжка на бебешките аксесоари. Дават се насоки за подготовка на дома за новия член и съвети за създаване на безопасна околна среда. Демонстрира се и обличане на бебето и се коментират препоръките при избор на дрешки и аксесоари

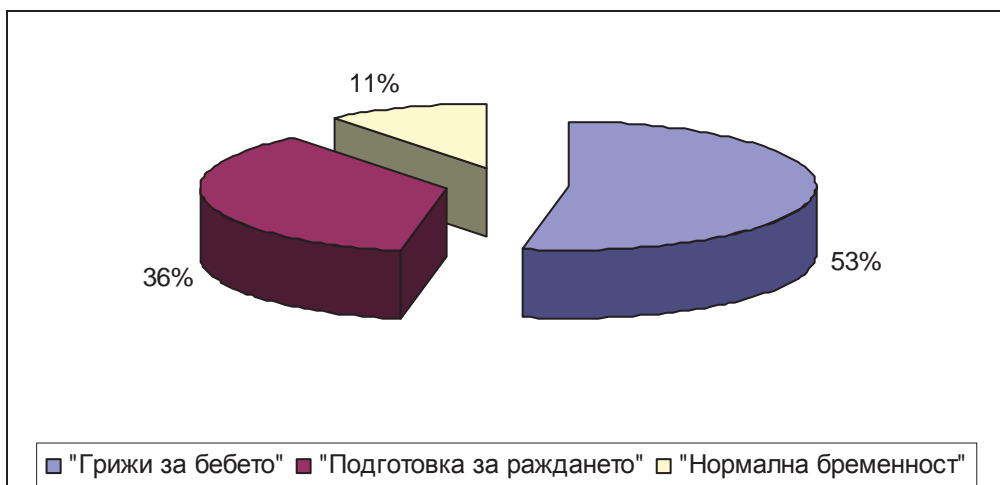
Проучването върху ефективността на тази програма е проведена сред 453 участници в Училището за родители през 2010 г. Направен е анализ на най-търсените модули и теми. Курсовете за отглеждане на новороденото са с най-висок рейтинг и са посетени от 186 двойки и 54 бременни (общо 240 посещения). Това е 53% от всички потребители на услугите, предлагани в Училището за родители във Варна.

Дихателните техники и модулът за подготовка за раждането се предпочитат от около 1/3 от посетителите (36%). Трябва да се има предвид че е отчетено само първото

посещение, тъй като обучението в дихателни техники продължава дотогава, докато те се усвоят (средно между 4-6 тренинга). Този модул е посетен от 165 бременни, като 43 са били придружени от своите партньори.

Само 48 бременни (11%) са потърсили знания във връзка с нормалното протичане на бременността.

Тази програма, предоставена чрез адекватни педагогически и психологически похвати, задоволява потребностите на бременните жени, желаещи да научат повече за бременността, раждането и грижите за новороденото дете.



Фиг. 2. Разпределение на посещенията в Училище за родители – Варна, по модули

Библиография

1. www.varnaparents.com
2. Димитрова, Д. „Пренатална и перинатална психология. Програми за родителска подготовка. Варна, „Колор Принт“, 2011, 185-189.
3. Affonso et Salmela-Aro et al. Therapeutic group psychoeducation and relaxation in treating fear of childbirth. – Acta Obstet. Gynecol. Scand, 85, 2006, № 11, 1315-1319.

4. <http://www.lamaze.org/>

5. <http://www.bradleybirth.com/>

✉ Адрес за кореспонденция:

Диана Димитрова
Катедра по здравни грижи
Медицински университет – Варна
e-mail: d_stbg@abv.bg



**От 2010 г. в Централна медицинска библиотека
изгражда репозиториум на дигитални публикации
(книги, статии, лекции, презентации и други научни
и образователни материали).**

Целта на нашия репозиториум, както на всички подобни институционални архиви, е свободно разпространение на научни публикации в глобалната мрежа; популяризиране на българската медицинска наука; дълготрайно съхранение на електронни документи (които има голяма вероятност да са неизвестни за читателите и съответно да не се ползват); преодоляване на икономическите препятствия пред издателската дейност.

<http://nt-cmb.medun.acad.bg:8080/jspui>