TÁMOP-6.1.4/12/1-2012-0001
Koragyermekkori (0-7 év) program

I. KÖZÖSSÉGI EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS JÓ GYAKORLATAI

Szülésre felkészítő programok

A békéscsabai Védőnői Szolgálat szülésre és szülői szerepre felkészítő tanfolyama

OTH, Budapest
2013

Szerző
Gálosi Natália védőnő

A TÁMOP 6.1.4 kiemelt projekt szakmai vezetése
Prof. Dr. Fogarasi András szakmai vezető
Kereki Judit szakmai vezető koordinátor

Módszertan alprojekt szakmai vezetése
Odor Andrea módszertan szakmai alprojekt vezető II.

Módszertan V. Esetfeldolgozás és tapasztalatcsere pilot elemi projektvezetője
Bíróné Asbóth Katalin

A pályázó intézményének bemutatása

A pályázatot Békéscsaba Megye Jogú Város Önkormányzata Egészségügyi Alapellátási Intézmény Védőnői Szolgálata nevében Gálosi Natália védőnő nyújtotta be.

Az Egészségügyi Alapellátási Intézmény keretein belül Békéscsaba bel-, és külterületén 15 területi védőnői körzet, valamint 13 iskolai védőnői körzet működik.

A védőnői hivatás elsődleges feladata a primer prevenció, a családok egészségének megőrzése és fejlesztése keretében.

Hazánkban az egészségügyi főiskolát végzett védőnők foglalkoznak leggyakrabban az alapellátás keretein belül a várandósokkal és a gyermeket nevelő családokkal. A nemzetközi gyakorlatban is egyedülálló, hungarikumnak mondható hálózat a teljes lakossági célcsoportot lefedi. Tevékenységüket elsősorban a várandósgondozás, a szülői szerepekre való felkészítés, a gyermekgondozás és gyermeknevelés területein fejtik ki.

A védőnői szolgálat egyedülálló abból a szempontból is, hogy a szülészeti intézményből hazatért gyermekágyas nőt és újszülöttjét ugyanaz a védőnő látogatja otthonában, mint aki a szülést megelőzően is egyénre szabott gondozásban részesítette az anyát a várandóssága alatt. Kiemelkedő jelentőségű védőnői feladat a szülői szerepekre, a családi életre nevelés elkezdése közösségi és családi szinten is.

A békéscsabai Védőnői Szolgálat több területen is hozzájárul a gyermeket váró szülők egészségneveléshez, ezek közül egyik kezdeményezés a *Szülésre és szülői szerepre felkészítő tanfolyam.*

A jó gyakorlatot megalapozó szükségletek, igények

Az egészségügyről szóló 1997. évi CLIV. törvény 41. §-a a várandósgondozással összefüggésben megfogalmazza a család és a megszületendő gyermekek egészségének védelmét, nevesíti a család- és nővédelmi gondozás célját: „A gyermekvállalás optimális biológiai és pszichés körülményeinek elősegítése a fogamzás előtti gondozás és genetikai tanácsadás, valamint a termékenységi ciklus alatti gondozás (a várandós anya gondozása, a magzat születés előtti gondozása, a gyermekágyas és szoptatós anya gondozása) eszközeivel.”

A népességfogyás napjainkban is jelentős, a gyermekszám és az élve születések száma csökken. A női és férfi szerepek is átalakulnak a megváltozott társadalmi környezetben, de a gyermekek világrahozatala, a szoptatás biztosítása, a biztonságos anya-gyermek kapcsolat kialakítása továbbra is a nők „elidegeníthetetlen” feladata.

A bizalomteli szülő-gyermek kapcsolat a legfontosabb védőfaktor a későbbi tartós kapcsolatok kialakításában, és mindemellett jelentős testi-lelki egészségvédő tényező.

A családi életciklusok szerint a család alapja az önmegújítás, a várandósság pedig fontos életesemény, ennek része, hogy a kapcsolati és érzelmi rendszer is megváltozik. A gyermek születése egyben az „anya” születése is, új szerepekkel, melyhez alkalmazkodni kell. De a szülővé válás során a férfiban is nagy pszichés változás játszódik le, ezek sok vonatkozásban hasonlóak a nőkben megfigyelhető reakciókhoz. A korai apa–gyermek kutatások eredményei azt igazolták, hogy nem helyes az anya szerepének egyoldalú hangsúlyozása. Az apaszerep kialakulását elemző tanulmányok rámutattak arra, hogy a gyermekkel kapcsolatos érzelmek a férfiban is jelentősek. Az apaszerep érzelmi elfogadása, a gyermek megszületésére való készülődés a várandósság során egyre erősödik.

A szülés körüli időszakban a nők 80%-a tapasztal valamilyen mértékű hangulatingadozást, így a gyermekágyi lehangoltságra, illetve a szülés utáni depresszióra is több figyelmet kell fordítanunk. A terhesség és gyermekágy időszaka sérülékeny periódusnak tekinthető a nők életében: intenzív változások követik egymást a hormonális rendszerben, az érzelmi életben, a vegetatív tünetekben. Ezért jelentős a prevenció, a felvilágosítás és a társas támogatottság szerepe ebből a szempontból is.

A várandósság és a szoptatás időszaka befolyásolja a gyermek testi, szellemi fejlődését, a kötődés kialakulását. Szülés után a kötődés, attachment fokozatosan fog kialakulni a csecsemő és gondozója között. A kötődés, amely egy jól fejlett szabályozó rendszer, az első életévben fejlődik ki, és ezen időtartam alatt van egyfajta szenzitív periódus, mikor ennek létre kell jönnie. A biztonságos kötődés kialakulásában kulcsfontosságú, hogy a szülő érzékenyen reagáljon a gyermek jelzéseire, és kölcsönösen egymásra tudjanak hangolódni. A biztonságos kötődés lehetőségét biztosító anyák gyakrabban fejezik ki érzelmeiket, alkalmazkodnak a gyermek hangulatához, biztosítják a megfelelő mennyiségű és minőségű szociális és fizikai ingert.

A szoptatás, az anyatejes táplálás fontossága ugyancsak indokolja az elméleti és gyakorlati felkészülést.

A baleset-megelőzés és az újraélesztés megtanulásának igénye a gondozottak részéről is megfogalmazódott, és ennek köszönhetően a tanfolyam népszerűsége tovább nőtt.

A társadalmi-gazdasági változások minden tekintetben érintik a családokat. A tanfolyam anyagi téren is naprakész információkkal szolgál, segít eligazodni a családtámogatási rendszerben, és egyéni kérdések megválaszolására is lehetőség van.

A jó gyakorlat bemutatása

A jó gyakorlat céljai

- A gyermeket váró szülők a várandósság, a szülés és az újszülött fogadásának ismereteihez hiteles forrásból jutnak hozzá.
- A tanfolyamon való részvétel segít ráhangolódni a várandósságra, a szülésre és a szülői szerepekre való felkészülés folyamatára.
- Az anyatejes táplálás arányának további növelése, az erre való felkészülés támogatása.
- Minden egyes alkalommal felkészültebbek és tapasztaltabbak legyenek a gyermeküket váró párok.
- A várandós nők mellett minél több leendő apuka bevonása a tanfolyamba.
- A várható nehézségek, problémák megelőzése, valamint az alternatív megoldásokkal való megismerkedés.
- A perinatális eseményekkel foglalkozó szakemberek célja szintén az, hogy a várandósság és a szülés az anyaság kiteljesedése, a szülői szerepek kezdetének örömteli időszaka legyen.
- A szülői hivatás méltóságának tudatosítása, illetve az, hogy a gyermeknevelés legyen a legértékesebb életfeladat.

A jó gyakorlat újszerűsége

- A testi egészség további megőrzése érdekében a meghívott gyógytornász és fogorvos szolgál értékes életmódbeli tanácsokkal, gyakorlatok bemutatásával.
- Minden egyes előadásra a témához kapcsolódó védőnői ismeretekkel, információkkal szolgálunk.
- Nagy érdeklődést kap az újszülött fürösztésének bemutatása, hiszen élethű demóbabával, babakádban, a megfelelő kellékek használatával végezzük. Az újszülött tartását, fogását, forgatását a szülők gyakorolhatják a demóbabán.
- 2012 óta új előadóval bővítettük a tanfolyamot: mentőtiszt bevonásával kiemelt hangsúlyt fektetve a baleset-megelőzésre és az újraélesztésre.
- Az előadások anyagait, elméleti hátterét mindig az aktuális módszertani irányelveknek megfelelően frissítjük.
- A magzat fejlődéséről, a szülésről meghívott szülésznővel tartunk előadást.
- A szülőszoba-látogatás orvos vezetésével zajlik, a helyi kórház szülészeti osztályán. Mivel ez a tanfolyam egyik legnépszerűbb alkalma, szinte mindegyik leendő apuka nagy örömmel vesz részt rajta.
- Az utóbbi évek tapasztalatai azt mutatják, hogy fokozott igény merült fel a várandós nők részéről a természetes gyógymódok iránt. A szakirányú továbbképzéseknek köszönhetően alaposan tájékozódtunk a homeopátiás szerekről is, amelyek közül a tüneti szereket tudjuk ajánlani a leendő édesanyáknak.

A jó gyakorlat hatékonyságát megalapozó jellemző körülmények

- A tanfolyamot évekig a Védőnői Szolgálat épületében tartottuk, jelenleg a megnövekedett igény és létszám miatt a békéscsabai Ligetben található Körösök Völgye Natúrpark Látogatói Központban bérlünk termet.
- A tanfolyamot évente két-három alkalommal indítjuk.
- A tanfolyam előadásait heti egy alkalommal tartjuk, általában hétfő délután 14.30-tól.
- A tanfolyam foglalkozásainak időtartama kétszer 45 perc, 15 perces szünettel, de az előadások időtartama rugalmas.
- A tanfolyam nyolc előadást foglal magába, ezen felül szervezett keretek között történik a szülőszoba-látogatás. A tanfolyam egyik legnépszerűbb programja a szülőszoba-látogatás.
- A tanfolyam során igyekszünk minden szemszögből áttekinteni a várandósságot, a szülést és a szülés utáni időszakot.
- A tanfolyam során elméleti előadásokat és gyakorlati bemutatókat tartunk.
- A várandós nőkkel, illetve leendő édesapákkal aktív párbeszédet kezdeményezünk, lehetőség és idő van az egyéni kérdésekre is.
- Egy-egy tanfolyamot három-négy védőnő szervez és tart meg.
- A tanfolyam meghívott előadók bevonásával működik, akik a társszakmák képviselői, tehát teammunkában dolgozunk. A szakemberekkel való előzetes telefonos egyeztetés után közösen tartjuk meg az előadást. 2012 óta új előadóval bővítettük a tanfolyamot: mentőtiszt bevonásával kiemelt hangsúlyt fektetve a baleset-megelőzésre és az újraélesztésre.
- A résztvevők száma átlagosan eléri a 30-35 főt.
- A tanfolyam a résztvevők számára jelenleg ingyenes.

A jó gyakorlat kifejtése

1. alkalom

<u>Védőnői előadás</u>

- A tanfolyamot szervező védőnők bemutatkozása, a védőnői munka részletesebb ismertetése. A védőnői tanácsadás jelentőségének, az önálló tanácsadások rendjének, idejének ismertetése, a kölcsönös kapcsolattartás szorgalmazása.
- A tanfolyam tematikájának, részleteinek ismertetése. (A résztvevők ezt írásban is megkapják.)
- Részletes tájékoztató a várandósság alatti vizsgálatokról: protokoll szerinti vizsgálatok, vérvételek, ultrahangok időpontjai, kötelező és választható vizsgálatok ismertetése.

- A várandósság alatti élettani változások. Tanácsok a várandós nők életmódjáról.

A védőnői előadás részletezése

Részletes tájékoztató a várandósság alatti vizsgálatokról. A szakmai protokoll szerinti tudnivalókat, illetve a helyi szokásokat figyelembe véve a következők ismertetése:

- Az első jelentkezés a területileg illetékes védőnőnél általában 8-10 hetes várandóskorban történik. A védőnő kiállítja a kiskönyvet. Ekkor ismertetjük a vérvétel időpontjait a Terhesgondozó saját laborjában.
- Az első vérvétel esetén éhgyomori vérvétel szükséges, ennek keretében a következő vizsgálatok történnek meg: vérkép, vércsoport, toxoplazma, hepatitisz- és szifiliszszűrés. Belgyógyászatra és ultrahangvizsgálatra adunk beutalót. Ismertetjük a toxoplazma-fertőzéssel kapcsolatos tudnivalókat és a megelőzés lehetőségeit.
- Ismertetjük a családtámogatási rendszert.
- A kismamát tájékoztatjuk a biokémiai vizsgálat lehetőségéről, amely bizonyos fejlődési rendellenességeket szűr ki: 2 részből áll, az első része a 11-12 hetes ultrahangvizsgálat után, a következő 16 hetes korban történik. (A vizsgálat különböző paraméterek szerint adja meg, hogy mennyi az esélye az egyes rendellenességek előfordulásának. Mivel ez választható vizsgálat, abban az esetben, ha valaki nem tart rá igényt, 16 hetes korban csak AFP-szintet vizsgálunk.)
- A várandósság ideje alatti vizsgálatokat összefoglaló naptárat csatolunk a kiskönyvhöz.
- 20 hetesen újra ultrahangvizsgálat szükséges, és kell hozzá az AFP- vagy a biokémia-eredmény.
- 24–26 hetes kor között újra ellenőrizzük a vérképet és a vércukrot, valamint megismételjük a toxoplazma-vizsgálatot abban az esetben, ha fogékony volt a kismama a fertőzésre.
- Amennyiben a kismama élettársi kapcsolatban él, kiállítjuk az apasági nyilatkozathoz az igazolást.
- 28 hetesen méhszájvizsgálat szükséges.
- 32 hetesen újra aktuális az ultrahangvizsgálat.
- A vércsoport- és ellenanyag-vizsgálat az első jelentkezésnél mindenkinek megtörténik, 30–33 hetes kor közt annak csak, aki Rh-negatív vagy már volt várandós.
- Igény szerint listát biztosítunk a kelengyéről, amelyben a legszükségesebb dolgokat soroljuk fel.
- 36 hetesen vérképvizsgálat, CTG-vizsgálat történik, szülési szabadságról adunk igazolást – ha jár – , anyasági támogatáshoz is állítunk ki igazolást.
- A 38. héten ultrahangvizsgálat történik.

- Szorgalmazzuk, hogy a leendő szülők még szülés előtt vegyék fel a gyermekorvossal a kapcsolatot.

Részletes előadás a várandóság alatti élettani változásokról, kiegészítve az előadást a megváltozott igényekhez alkalmazkodó életmódbeli tanácsokkal is:

- A női nemi szervek és az emlők változásai.
- A központi idegrendszert érintő változások.
- A kardiovaszkuláris rendszer változásai.
- A légzés, a vízháztartás és az egész anyagcsere változásai.
- A zsigeri szervek, a bőr és a csontrendszer élettani változásai.
- Az endokrin rendszert érintő változások terhesség alatt.

Az élettani változások tehát életmódbeli változtatásokat kívánnak mind a napirendben, mind táplálkozási, munkavégzési, testmozgási, pihenési, higiéniai, testápolási és egyéb szokások tekintetében.

Ismertetőt adunk a homeopátiás szerekről, mint alternatív, kiegészítő terápiás lehetőségekről.

- Gelsemium: szedését 1 hónappal a szülés előtt ajánlott kezdeni, ha a félelem a szüléstől van.
- Caulophyllum: vajúdáshoz, a 36. héttől ajánlott, puhítja a méhszájat, de nem indítja be a szülést. A szüléskor minden fájásnál adva lazító hatású.
- Actea Racemosa (Cinicifuga): erős fájásnál adandó, ha nem tágul a szülő nő.
- Pulsatilla: ha a magzat nem illeszkedett be, vagy idő előtti burokrepedés történt, hatástalan fájás esetén alkalmazható.
- Aconitum: erős, sűrű fájás esetén, pánik érzésekor hatásos.
- Kalium Carbonicum: gyenge fájás esetén, ha a koponya nem illeszkedett be, kimerülés érzése, derékfájáskor alkalmazandó.
- Gelsemiuim: fájás gyengülése, leállása, álmosság, egyedüllét kívánása esetén.
- Secale Cornutum: kontrakció leállása esetén, kimerültség jelentkezésekor hatásos.
- Coffea Tosta: erős, stagnáló fájás, optimista, euforikus hangulatban adandó.
- Chamomilla: erős fájás, stagnáló szülésben adandó.
- Belladonna: erős, stagnáló fájás, merev méhszáj, általában sportolók, idősebb primipara esetén hatásos.
- Szövődmények ellen hatásos szerek: Arnica, China Rubra (gyengeség, anémia, alacsony vérnyomás esetén), Staphysagria (gyorsabb a sebgyógyulás, gátmetszéses fájdalom esetén).
- Spinális érzéstelenítésnél ajánlott szerek: Arnica, Hypericum Perforatum, Natrium Sulfuricum, Ledum pallustre.
- Szoptatás esetén az anyatejet az alacsony potencia fokozza, a mennyiség növeléséhez pedig a szereket kell kombinálni: Ricinus Communis, Urtica Urens, Phitolacca, Laccanium, Calcium Carbonicum, Prolactinum, Sepia.

- A mell gyulladása esetén is nagyon hatásos szerek: Belladonna, Apis Mellifica, Bryonia Alba, Rana Bufo.
- A terhességi hányás számos várandós nőt megvisel, számukra nagy segítséget nyújtanak a következő szerek: Sepia, Bryonica, Ipeca, Kreosotum, Ignatia Amara, Nux Vomica, Iris Versicolor, Tabacum.
- Anémia esetén kiemeljük, hogy csakis az orvosi terápia mellett, kiegészítő terápiában szedhetőek a következő szerek: China Rubra, Ferrum Metallicum.
- Sok várandós nőt kínoz az obstipáció, amelynek enyhítésére jó hatású a Collinsonia Canadensis, Hydrastis Canadensis, Alumina, Sepia és Bryonia.

Gyógytornász előadása: „Vigyázzunk a testünkre!"

A gyógytornász által ismertetett gyakorlatok bárhol elvégezhetők, segédeszközöket nem igényelnek, mivel olyan alapvető mozgássorozatok, amelyekkel az általános izomtónus, a testtartás és kondíció javítható. A várandósok az apró gyakorlatok bemutatásával ösztönözhetők a gyakorlatok otthoni elvégzésére. Tájékoztatjuk a kismamákat a helyileg elérhető, várandóstornával foglalkozó szakemberekről, a tornán való részvétel feltételeiről.

A gyógytornász gyakorlatainak részletezése

- A talpizmok tornáztatásának bemutatása, amely csecsemőknél is alkalmazható.
- Lábszár és a vénás keringés javítása gyakorlatokkal.
- Csípőlazító gyakorlatok ismertetése.
- Medencefenék- és gáttorna.
- Hasizomgyakorlatok lehetőségei a várandósság alatt.
- Mellizomgyakorlatok.
- Helyes ülő és álló testhelyzet.
- Szülés alatti légzőgyakorlatok bemutatása a tágulási, illetve a kitolási szakban.

2. alkalom

Fogorvos előadása: „Fogas kérdések"

Az előadó ismerteti a helyes életmód feltételeit, a napirend kialakításának fontosságát. Kiemelt szerepet kap a szájhigiéné megteremtése a család életében, amely megalapozza a gyermek egészséges fogainak kialakulását.

A fogorvos előadásának részletezése

- Ismertető a garat felépítéséről.
- A felső légutak élettana.
- A fogak kialakulása, fejlődése, amely kihat az egészségre és többek közt a beszédfejlődésre is.
- Az egészséges étkezés.
- A rendszeres fogászati ellenőrzés bevezetése a család életébe.

Államkincstár munkatársának előadása: „Időszerű családtámogatási formákról”

Napjaink gazdasági helyzetét tekintve ez az egyik legnépszerűbb előadás, hiszen ez a téma mindenkit érint, az anyagi helyzet többek között meghatározza az életszínvonalat, a jövőképet, és a vállalt gyermekek számát is.

Az alábbi összefoglalóban a 2013-as évre vonatkozó családtámogatási rendszert igyekeztünk közérthetőbbé tenni. Mivel minden eset egyedi, így célszerű felvenni a MÁK-kal, illetve a TB-vel a kapcsolatot, részletesebb és pontos felvilágosítást ez a két szerv is tud adni.

A szülés után az apáknak jár 5 nap szabadság a munkahelyükről.

Államkincstári munkatárs előadásának részletezése

A támogatásokat két csoportba sorolhatjuk: alanyi jogon járó, illetve biztosított jogviszonyhoz kötött juttatások.

Alanyi jogon járó juttatások (1998. évi LXXXIV. tv.)

Általános tudnivalók: A családi pótlék és az anyasági támogatás mindenkinek jár, a gyes annak, akinek nem volt biztosítási jogviszonya, tehát nem rendelkezett jövedelemmel, nem volt regisztrált munkakereső, vagy a gyed után megigényli. Igényelheti a vér szerinti szülő vagy a szülővel élő házastárs. Ezek a gyermek(ek) születése után igényelhetők, amikor megvannak a következő papírok: születési anyakönyvi kivonat, lakcímkártya, TAJ-kártya. Ezeket automatikusan postázzák az anya lakcímére, általában két hét alatt. Az igénylőlapok a MÁK-nál kérhetők, illetve a netről letölthetők. Igénylés helye: MÁK, az igénylést az igénylés előtti két hónapra lehet érvényesíteni, vagyis két hónapon belül be kell adni a papírokat (a kelengyepénz esetében ez 180 nap). Bármilyen változást 15 napon belül kell jelezni.

Családi pótlék:

- a háztartásban élő gyermek 20 éves koráig jár, amíg tanulmányokat folytat (az igénylőlapon az újszülött a születése napjától „van a háztartásban”);
- teljes hóra jár, minden hó 3.-ig utalja a MÁK (ha számlára kérik);
- 1 gyermek után 12.200 Ft (egyedülálló esetén 13.700 Ft);
- 2 gyermek után 13.300 Ft/gyermek (egyedülálló esetén 14.800 Ft/gyermek);
- 3 és több gyermek után 16.000 Ft/gyermek (egyedülálló esetén 17.000 Ft/gyermek);
- tartósan beteg gyermek után 23.300 Ft (egyedülálló esetén 25.900 Ft);
- egyedülállónak számít az az igénylő is, akinek házastársa vagy felsőfokú oktatásban vesz részt, első diplomáját szerzi, nincs egyéb jövedelme

(maximum a minimálbér), vagy ha rokkant, és csak a minimális öregkori nyugdíjat kapja.

Anyasági támogatás, vagyis kelengyepénz:

- az anya jogosult rá, egyszeri támogatás, összege a mindenkori minimális öregségi nyugdíj 225%-a: 64.150 Ft, ikrek esetén gyermekenként ennek 300%-a/gyermek, az igénylés után 8 napon belül utalják;
- feltétele, hogy az anya négyszer (koraszülés esetén egyszer) megjelenjen várandósgondozáson (a magánorvosi rendelőben tett látogatás ebbe nem számít bele), de ha öt hónapon túl külföldön tartózkodott, e nélkül is jár (bizonyítani kell);
- az igazolást a 36. héten adjuk a várandósgondozáson.

Gyes, vagyis gyermekgondozási segély:

- összege a mindenkori öregségi nyugdíj minimuma, fix összegű (havonta bruttó 28.500 Ft, nettó 25.650 Ft), ikrek esetén ez 200% (születéskor az adott hó naptári napjaira jár);
- a gyermek 3 éves koráig jár, ikrek esetén a tanköteles koruk évének végéig jár, tartósan beteg gyermek esetén 10 éves korig jár;
- nagyszülő a gyermek 1 éves kora után veheti át, ehhez mindkét szülő beleegyezése kell (más támogatásra akkor nem lesz jogosult), a gyermeknek a szülő háztartásában kell élnie;
- a gyermek 1 éves kora után lehet mellette dolgozni, heti max. 30 órában, otthon végzett munka esetén korlátlan órában;
- nyugdíjjárulékot (10%) vonnak belőle, szolgálati időnek számít.

Biztosítási jogviszonyhoz kötött juttatások (1997. évi LXXXIII. tv.)

Általános tudnivalók: az igénylést megelőző két éven belül 365 nap biztosítási jogviszony szükséges az igényléshez, és az igénylés napján biztosított jogviszonyban kell lenni. Egy évnél hosszabb felsőfokú tanulmány is számít, de ehhez kell még 185 nap biztosított jogviszony. Ha TGyS alatt szűnik meg a jogviszony, akkor még Gyed-re jogosult az anya. Ezeket a támogatásokat 6 hóra visszamenőleg lehet igénybe venni.

Az előző évi jövedelemből számítják ki az összegét. Ha volt jutalma a munkahelyen, az is beszámít. Ha táppénzen volt, az az időszak nem számít bele az összeg kiszámításába, de természetesen a jogviszonyba beszámít (az éves jövedelmet ekkor nem 365-el osztják, hanem kivonják ezeket a napokat, és így osztják le az 1 napra eső jövedelmet).

Terhességi-gyermekágyi segély, vagyis szülési szabadság:

- 168 napig jár, összege a jövedelem 70%-a, adóelőleget vonnak belőle és szolgálati időnek számít, az anya jogosult rá, és az igénylés időpontjában a biztosítási jogviszonynak meg kell lennie;

- leghamarabb a szülés várható időpontja előtti 28. naptól igényelhető, de legkésőbb a szülés napján meg kell kezdeni (aki táppénzen volt, általában a szülés várható időpontja előtti 28. naptól kiírjuk szülési szabadságra);
- ha valaki az előző gyermekével volt terhességi-gyermekágyi segélyen, majd gyeden, esetleg gyesen, és újra szül, illetve megvan még a biztosítási jogviszonya, jogosult a terhességi-gyermekágyi segélyre, és a szerződése szerinti bérből számítják ki.

Gyermekgondozási díj:

- összege a bruttó bér (megelőző 180 napi jövedelem átlagának) 70%-a, de maximum bruttó 137.200 Ft (nettó 101.528 Ft), az apa (a gyermek 6 hónapos kora után) és az anya is jogosult rá, szintén szolgálati időnek számít, adóelőleget és 10% nyugdíjjárulékot is vonnak belőle, a gyermek 2 éves koráig jár;
- tehát a gyermekgondozási díj az előző naptári év napi átlagkereset 70%-a, de legfeljebb havonta a mindenkori minimálbér kétszeresének 70%-a;
- aki jelenleg gyeden van és az idei év júniusában a 2. gyermeke születése miatt ismét terhességi-gyermekági segélyt fog kapni, annak az alapja az előző ellátás alapja.

A családi adókedvezménnyel 2013-ban is az adóalapot lehet csökkenteni, így lehet mérsékelni a befizetendő személyi jövedelemadót. A családi kedvezmény jár a magzat után is, a várandósság időszakában (fogantatásának 91. napjától megszületéséig, erről az igazolást a várandósgondozóban adjuk).

3. alkalom

Szülésznő előadása: „Szülőszoba, tessék belépni!”

Az előadásra a békéscsabai kórház szülészeti osztályának osztályvezető főnővére jelöl ki egy szülésznőt felkérésünkre, aki felkészül a témából.

A szülésznő előadása részletezve:

- A szülés megindulásának jelei, teendők.
- Az osztályos felvétel módja.
- Az apás szülés lehetősége.
- A szülés élettana, lefolyása, szakaszai (tágulási, kitolási, lepényi, szülés utáni 2 órás időszak).
- A szülészeti osztály működése, napirendje.
- Milyen dolgokat kell összekészíteni a szülés előtt az édesanyáknak, mire lesz szükségük a kórházi tartózkodás alatt?
- A szülésznő és a szülészorvos feladatai, teendői.

- A szülés során igénybe vehető alternatív eszközök, fájdalomcsillapítási lehetőségek.
- A szülés során felmerülő beavatkozási formák.
- A műtéti beavatkozások indikációjáról, lefolyásáról.
- A szülés utáni teendők.
- Az újszülött ellátása, az azonnali mellre helyezés jelentősége és fontossága a korai kötődés kialakulásának és megerősítésének, valamint az anyatej beindulásának szempontjából.
- Szülésznői teendők az újszülött ellátása során: nyákszívás, köldökellátás, fürdetés, súly-, hossz- és mellkaskörfogat-mérés, öltöztetés, karszalag felhelyezése, melegítés, szemellátás.
- Az Apgar-teszt jelentősége, a protokoll szerinti újszülöttkori szűrések.

Az előadáson itt is lehetőség van egyéni kérdések megválaszolására.
Demonstráló eszközeink és lehetőségeink: képek és diák a szülés jeleiről, lefolyásáról, vizsgálóeszközökről. Demóköpeny a magzat méhen belüli elhelyezkedésének bemutatására.

4. alkalom

Szülészorvos előadása: Szülőszoba-látogatás
A szülőszoba-látogatás a békéscsabai kórházban történik előzetesen megbeszélt időpontban. Felkérés után egy szülészorvos szervezetten, kis csoportokban körbevezeti a gyermeket váró szülőket az osztályon.
Az ehhez szükséges látogatóruhák beszerzéséről a védőnők gondoskodnak, a látogatás előtt pedig kiosztják azokat. A látogatóruhák ára változó, általában 300 Ft körüli összeget tesz ki, amit a pároknak kell megfizetni.

5. alkalom

Védőnő előadása: A gyermekágyas időszak
Az előadás első részében szó esik a gyermekágyas időszakról, az utóvizsgálatról és a lehetséges fogamzásgátlásról, az újszülött fogadásáról.
Védőnő előadása részletezve:

- A gyermekágyas időszak jellemzői, a testi és lelki változások.
- A szülés utáni mielőbbi regenerálódás lehetőségei.
- Az újszülött fogadásának feltételei (a babakelengye összeállításáról részletes, írásos ismertetőt, listát kapnak a tanfolyam résztvevői).
- A babakelengye és a listán szereplő dolgok részletes bemutatása.

Az újszülött fogadására való ráhangolódás fontos része, hogy a baba leendő ruhái, kelengyéi kontaktusba kerüljenek a szülőkkel.

Mentőtiszt előadása: Az előadás a csecsemőkori és gyermekkori balesetek megelőzéséről és újraélesztésről szól.

Mentőtiszt előadása részletezve:

- A biztonságos otthon.
- A lehetséges veszélyforrások, mérgezések és forrázások elkerülése.
- Teendők baleset esetén.
- Az újraélesztés mozzanatai.
- Teendők félrenyelés esetén.
- A mentőtiszt projektor és demóbaba segítségével bemutatja az újraélesztés mozzanatait, félrenyelés esetén a teendőket.

6. alkalom

Pszichológus és pszichiáter előadása: Pszichés változások

A családok életében ciklusok váltakoznak, ezért folytonos szükség van az önmegújulásra, hiszen ebben a rohanó világban szinte minden nap érnek minket új életesemények. Az új szerepekhez is alkalmazkodni kell, eközben átalakulnak a családtagokhoz fűződő viszonyok. A szülők származási családjukkal való kapcsolata újra felelevenedik, megváltozik a gyermek születése körüli időszakban. Fontos, hogy milyen értékeket, emlékeket hozunk magunkkal ebből az eredeti családból. A kapcsolat átértékelődik, megerősödhet, de a gyermeket váró szülők akár újra szembesülhetnek régi emlékeikkel, feldolgozatlan konfliktusaikkal.

A pszichológus és pszichiáter előadása részletezve:

Szülői szerepekre, a gyermek fogadására, az anyaságra, az apaságra való felkészülés

- Miért vállalnak gyermeket? Magukért, vagy önmagáért a gyermekért?
- A tradicionális feladatok: van-e létjogosultságuk napjainkban?
- Diádból triáddá alakul a család.

A terhesség alatti érzelmi állapotváltozások:

- A szülés körüli időszakban a nők 80%-a tapasztal valamilyen mértékű hangulatingadozást.
- A konfliktusok kezelésének lehetőségei.
- Hatással vannak-e az anyai érzelmek a magzatra?

A pár szerepeinek változása:

- A családi életciklusok szerint a család alapja az önmegújítás, illetve az interakciós és érzelmi rendszer megváltozása fontosabb életesemény hatására.
- A társkapcsolatok funkciói, értékei, megőrzésének jelentőségei.

- Hogyan lesz a nőből anya: a gyermek születése egyben az „anya” születése is, új szerepekkel, amelyhez alkalmazkodni kell.
- A várandósság alatt a leendő anyában elinduló lélektani folyamat során újra keresi saját édesanyja közelségét, igény lép fel a kapcsolat újraélésére, szinte a kezdetektől. Ez a progresszív regresszió, amennyiben jó anya-lánya kapcsolat áll fenn, fejlesztő hatású az anyai személyiségrész mobilizálásában.

A születendő gyermekkel kapcsolatos fantáziából realitást kell képezni:

- Szorong-e valamitől a pár valamelyik tagja?
- Hogyan alakul ki a kapcsolat, a kötelék az anya és az ismeretlen gyermek között?
- A velünk született temperamentum jelentősége: van-e folyamatosság az anyaméhen belüli és a szülés utáni „viselkedés” között?
- A szülői lelkiállapotok és a gyermekre vonatkozó fantáziák nagy valószínűséggel befolyásolják a magzatot, különösen, ha ezek az érzelmek erősek vagy hosszan tartanak.

Apás szülés:

- Egyéni döntés jelentősége, az elvárások hatása.
- Az apák „szökése”, nekik szabad-e depressziósnak lenni?
- A szülővé válás során a férfiban is jelentős pszichés változás játszódik le, ezek sok vonatkozásban hasonlóak a nőkben megfigyelhető reakciókhoz.
- Az apaszerep kialakulását elemző tanulmányok rámutattak arra, hogy a gyermekkel kapcsolatos érzelmek a férfiban is jelentősek. Az apaszerep érzelmi elfogadása, a gyermek megszületésére való készülődés a várandósság során egyre erősödik. A nőben és a férfiban megjelenő, magzattal kapcsolatos gondolatok és érzések hasonlóak, azonban az érzelmek és élmények külső, viselkedéses megjelenése lényegesen kisebb mértékű.
- A születést követő aktív interakció az érzelmi kötődés mellett pozitívan befolyásolja a gyermek személyiségfejlődését, mivel az apa is elősegíti a gyermek sokrétű, változatos tapasztalatszerzését, kognitív fejlődését.
- Ugyanakkor gyermekágyi depresszió az apákban is kialakulhat. Brit kutatási eredmények szerint az első gyermekek születése után az apák 21%-a lesz depressziós, ezért az újszülött születése után nemcsak az anyák, hanem az apák mentális állapotára is több figyelmet kellene fordítaniuk a szakembereknek.
- Fokozott hangsúlyt kap az intimitásigény kielégítése, a társas kapcsolat ápolása.

A szoptatás hormonális és pszichés összefüggései, háttere:

- A szoptatás is nagy jelentőséggel bír, hiszen a várandósság és a szoptatás időszakában a szülők lelki állapota befolyásolja a gyermek testi, szellemi fejlődését, a kötődés kialakulását.

- A perifériás oxitocinkoncentráció a szülés végére lesz igazán magas, így a méh összehúzásával megakadályozza a szülést követő vérzést, és beindítja a tejtermelést. Erre az időszakra csúcsosodik ki az az „eksztatikus állapot” is, amiért a centrális oxitocinrendszer felel. Ennek az anyai viselkedés beindításában és a kötődés kialakításában van szerepe: hat a prolaktin, illetve az endogén ópiátok szintjére, és ezek szintén befolyásolják az anyai viselkedést. Az oxitocin centrális hatása révén fontos érzelmi, euforizáló hatást ébreszt az anyában, ami kulcsfontosságú ahhoz, hogy az anya akár gyermekével, akár a szüléskor jelen levő apával szoros érzelmi közösséget éljen át, így erősítve a kötődést. Az oxitocin a csecsemő anyjához való kötődését főképp azzal befolyásolja, hogy segíti az anyához kötődő jelzőingerek rögzülését a gyermek memóriájában, és a biztonság élményét közvetítheti. Emellett a bőrkontaktus fájdalomcsillapító hatású is. Mindez jól illeszkedik a „nyugalom és összetartozás” stresszkezelő rendszeréhez.
- A szoptatás sikertelensége és a depresszió kapcsolatban áll egymással. A prolaktin alacsony szintje ugyan az anyatej csökkenését eredményezi, de a depresszió okozója és következménye egyaránt lehet a szoptatás sikertelensége. A szoptató anyák prolaktinszintje magasabb, emellett a depressziós tünetek alacsonyabbak.
- Az ősi reflexek szerepe akkor érvényesül, ha az újszülött az anya közelében marad.
- A kötődés (attachment) fokozatosan alakul ki a csecsemő és az őt gondozó személy között. A csecsemő az anyával személyre szóló érzelmi kapcsolatot alakít ki, kötődik hozzá. A kötődés, amely egy jól fejlett szabályozó rendszer, az 1. életévben fejlődik ki, ezért ez egy szenzitív periódus.
- A biztonságos kötődés kialakulásában kulcsfontosságú, hogy a szülő érzékenyen reagáljon a gyermek jelzéseire, és kölcsönösen egymásra tudjanak hangolódni. A biztonságos kötődés lehetőségét biztosító anyák gyakrabban fejezik ki érzelmeiket, alkalmazkodnak a gyermek hangulatához, biztosítják a megfelelő mennyiségű és minőségű szociális ingert.

  A depresszió:

  A depresszió megelőzésére is nagy hangsúlyt fektetünk, hiszen az egyéni vulnerabilitást (sebezhetőséget, sérülékenységet) örökletes komponensek is megalapozzák.

  A várandósság és gyermekágy időszaka sérülékeny periódusnak tekinthető a nők életében: intenzív változások követik egymást a hormonális rendszerben, az érzelmi életben, a vegetatív tünetekben. A szülés körüli időszakban a nők 80%-a tapasztal valamilyen mértékű hangulatingadozást. A társas támogatottságnak jelentős szerepe van a megelőzésben, felderítésben, kezelésben.

- A gyermekágyas lehangoltság (maternity blues) tünetei a szülés utáni 2. és 5. napon érik el csúcspontjukat, normál esetben spontán módon két hét alatt lezajlik. Főbb tünetei: a szülés utáni napokban, hetekben a hangulat nyomottá, labilissá válik, az anya ingerlékeny, sírásos epizódok, félelemérzés, fáradékonyság jelentkezik. Ez az állapot viszonylag enyhe, átmeneti és általános jelenség. Gyakrabban fordul elő azoknál, akik első gyermeküket hozták világra, akiknek premenstruális szindrómájuk volt, és akik nem érzik elégségesnek az őket körülvevő család támogatását.
- A szülés utáni depresszió általában később jelentkezik, mint a gyermekágyas lehangoltság: legtöbbször a szülést követő néhány hét után, de az első év folyamán bármikor felléphet. Tünetei közé tartoznak: a lehangoltság, érdektelenség, szorongás, ingerlékenység, örömtelenség, érzéketlenség, fáradékonyság, bűntudat, önvád, feledékenység, döntésképtelenség, étvágy-, és alvászavar. Az anya-gyermek kapcsolat is sérülhet, akár ha az anya túlzottan aggódik a gyermek miatt, akár ha közömbös a gyermek iránt és nem képes ellátni, esetleg negatív, agresszív gondolatai vannak vele kapcsolatban.

Tájékoztatjuk a gyermeket váró szülőket, hogy lelki probléma esetén hova fordulhatnak, milyen pszichés támogatást kérhetnek, és biztatjuk őket, hogy szükség esetén ezt tegyék is meg.

7. alkalom

Kórházi gyermekorvos előadása: „Babavizit”

Az újszülött sajátosságai, ellátása és megfigyelése. Az előadást a békéscsabai kórház gyermekosztályának osztályvezető főorvosa tartja.

A kórházi gyermekorvos előadásának részletezése:

- Az újszülött ellátásának gyermekorvosi feladatai.
- A kórházi újszülöttkori szűrések: hallás-, csípőszűrés.
- Az újszülöttkori fiziológiás események, sárgaság, esetleges eltérések.
- Az adaptáció folyamatának részletezése, az újszülöttkor sajátosságai, fejlődés, szoptatás és súlyfejlődés.

Körzeti gyermekorvos előadása: A gyermekorvosi alapellátás

A körzeti gyermekorvos előadásának részletezése:

- A szülés előtti kapcsolatfelvétel módja.
- A szülés utáni orvosi látogatás jelentősége.
- A csecsemőtanácsadások rendje.
- A csecsemő ellátása, testi-, lelki és szociális fejlődése, a védőoltások rendje.

8. alkalom

Kórházi védőnő előadása: „Az anyatej tökéletes táplálék, a szoptatás csodálatos élmény!” Részletes ismertető a szoptatásról, fejésről demonstráló eszközökkel, mellmullázzsal és fejőgépekkel bemutatva. Az anyatej jelentőségéről részletes ismertető történik. Szó esik a szoptató anya életmódjáról, étrendjéről, az anyatej mennyiségének növeléséről.

Kórházi védőnő előadása részletezve:

Az anyatej az egészséges csecsemő számára az ideális táplálék:

- steril, nincsenek benne kórokozók,
- megfelelő hőmérsékletű,
- a csecsemőnek „készül”.

A csecsemőnek az a legjobb, ha 6 hónapos koráig lehetőleg kizárólagos anyatejes táplálásban részesül.

A szoptatott csecsemők jellemzői:

- testi fejlődésük egyenletesebb,
- értelmi, érzelmi fejlődésük kiegyensúlyozottabb,
- ritkábban betegszenek meg, gyorsabban gyógyulnak.

A tehéntej adása szigorúan tilos az 1 éven aluli csecsemőknek, allergiát okozhat, nehezen tudja megemészteni.

A szoptatás élettana:

- a szopási reflex,
- az anyatej termelődése, a tejmirigyek működése, hormonális hatások,
- mellre helyezési technikák, testhelyzetek,
- igény szerinti szoptatás,
- fejési technikák, az anyatej tárolása.

A Személyes higiéné: csak tisztára mosott kézzel lehet az emlőhöz nyúlni. A melleket a szoptatás előtt langyos vízzel kell lemosni. Ügyelni kell, hogy szennyezett ruhadarab ne érjen hozzá.

Mikor elegendő az anyatej mennyisége:

- eleget szopik a csecsemő, ha hetente kb. 100-150 grammot gyarapszik,
- naponta 4–6 vizeletes pelenkája van,
- ha bőre feszes, kutacsa nem süpped be,
- ha a száj nyálkahártyája nem száradt ki.

Védőnő előadása: „ A baba ellátása, fürdetése, öltöztetése”

Részletesen, lépésről lépésre bemutatjuk a fürdetés lépéseit, az újszülött tartását, fogását, amelyet a leendő szülők a tanfolyamon gyakorolhatnak is. A Védőnői Szolgálat rendelkezik az előadáshoz szükséges kellékekkel, káddal, kelengyével és demóbabával.

9. alkalom

Védőnő előadása:

Utolsó alkalommal megtörténik a tanfolyam zárása.

- Minden résztvevőnek névre szóló emléklapot adunk át.
- Az előadásokról fényképeket készítünk, amelyek a nemcsakbaba.hu honlapon megtekinthetők, természetesen a résztvevők beleegyezésével.
- Oktatófilmeket nézünk meg projektoron, amelyek módszertanilag indokoltak, és a szerzői jogvédelem szerint hozzáférésük engedélyezett, például:
    - „Avent: Támogatjuk a szoptatást"
    - „Születnek így is: szülések a világ minden tájáról"
- Anonim kérdőívek kitöltése: a tanfolyamon részt vett pároknak lehetőségük van visszajelzésre, véleménynyilvánításra.
- Az innovatív ötleteket mindig szívesen fogadjuk, a hiányzó témákat pótoljuk.

Meghívott előadók

Általában olyan cégek képviselői jönnek el, akik a várandóssághoz, szüléshez és a csecsemőkorhoz köthető termékeket népszerűsítenek, ismertetnek, például őssejt levételével foglalkozó cégek, mellszívókat forgalmazó cégek.

A cégek látogatói alkalmanként szponzorálják az előadásokat termékmintákkal, információs füzetekkel.

Tájékoztatás, értesítés

A tanfolyam tervezett indítása előtt pár héttel a lehető legtöbb helyen meghirdetjük a kezdés időpontját, helyét, elérhetőségeinket.

A hatékony hirdetés eszközei:

- a Védőnői Szolgálat épületében plakátok kihelyezése, ahol a várandósgondozásra érkezők első kézből értesülnek a tanfolyamról;
- közösségi oldalon való megosztás;
- védőnők által üzemeltetett honlapon való megosztás (www.nemcsakbaba.hu).

A résztvevők a tanfolyamról papíron is kapnak tájékoztatót az előadások részletes témáival és dátumaival

A foglalkozások szakmai szervezésének szempontjai, körülményei

A tanfolyamot minden várandós édesanyának és leendő édesapának ajánljuk, de leginkább az első gyermeküket váró párok veszik a foglalkozásokat igénybe.

Szívesen látunk vidéki kismamákat és kispapákat is, az érdeklődés folyamatos, mert ennyire sokrétű tanfolyamot a környéken csak mi szervezünk.

Az utóbbi időben a tanfolyamhoz egyre több, már szült várandós csatlakozott, az ismeretek felfrissítése, és az újabb információk megszerzésének céljából is.

- Megszervezzük az előadótermet.
- Felkérjük az előadókat, hogy vegyenek részt a tanfolyamon. Több szakember évek óta tart a tanfolyamon előadást, együttműködésünk töretlennek mondható, de akad olyan terület, ahol újra és újra kell keresnünk előadót, aki elvállalja az előadást. Az előadás előtt ismételten egyeztetünk.
- Az aktuális szolgáltatásokról, alternatív lehetőségekről orvoslátogatók tartanak előadást, akik esetenként szponzorálnak termékmintákkal, a tanfolyam részvevőinek megvendégelésével.

A jó gyakorlat eredményei, hatásai

- A tanfolyamot Békéscsabán évek óta a védőnők szervezik, hirdetik meg és tartanak előadásokat számos szakember bevonásával. A védőnők szívesen végzik ezt a tevékenységet.
- A program tematikája évek óta jól felépített mintát követ.
- Jó az együttműködés a társszakmákkal.
- A perinatális eseményekkel foglalkozó szakemberekkel való együttműködés, a szülők általuk szerzett információi, a tudásanyag a védőnői körzeti munka hatékonyságát és a szakmai elismerését is növeli.
- A tanfolyam után a gondozott-védőnő kapcsolata mélyül, gördülékenyebb lesz.
- A felmerülő problémák megoldásában a leendő szülők tájékozottabbak lesznek, hiszen a tanfolyam során nagyon sok elérhetőséget is megosztunk a résztvevőkkel, ahova az aktuális problémáikkal fordulhatnak.
- Felkészülnek a szülés utáni teendőkre, nehézségekre is, így könnyebben alkalmazkodnak egymáshoz és a problémákhoz is.
- A tanfolyamon minden alkalommal jelenléti ívet vezetünk, így tapasztaljuk a jelentkezők számának növekedését, ami a tanfolyam népszerűségét bizonyítja.
- A várandósok részéről – a védőnői munka során kapott visszajelzések és tapasztalatok szerint – a tanfolyamra való igény folyamatos növekedése észlelhető.
- A tanfolyam végén „véleménykérdőívet” szoktunk kitöltetni, amelyen jelezhetik (anonim módon), hogy kinek melyik előadás nyerte el a tetszését, milyen új témára lenne még igény, és mi volt az, amin esetleg változtatni kellene.
- A tanfolyamot leginkább az első gyermeküket váró párok veszik igénybe.
- Az utóbbi időben a tanfolyamhoz egyre több, már szült várandós csatlakozott, az ismeretek felfrissítése, és az újabb információk megszerzésének céljából is.
- A vidéki kismamák és kispapák körében is az érdeklődés folyamatos, mert ennyire sokrétű tanfolyamot a környéken csak mi szervezünk.

A jó gyakorlat ellenőrzési lehetőségei

- A tanfolyamon minden alkalommal jelenléti ívet vezetünk, így tapasztaljuk a jelentkezők számának alakulását.
- A tanfolyam végén kitöltött „véleménykérdőív" alkalmas arra anonim módon, hogy a résztvevők jelezzék elégedettségüket vagy további igényeiket, illetve hogy szerintük mi volt az a tanfolyam során, amin esetleg változtatni kellene.

A jó gyakorlat tárgyi és emberierőforrás-szükséglete

Tárgyi feltételek:

- előadóterem
- fénymásolási lehetőség
- internetes és telefonos hozzáférés
- papír és írószerek
- digitális fényképezőgép
- számítógép, projektor
- szemléltető eszközök
- demóbaba, babakelengye
- mellmullázs, fejőgép
- demóköpeny
- ismeretterjesztő anyagok, filmek

Személyi feltételek:

- szervező és előadó védőnők
- társszakmákban dolgozó szakemberek

A jó gyakorlat átadhatósága

A tanfolyamot bármely területen, illetve vegyes körzetben dolgozó védőnői szolgálat adaptálhatja. A megfelelő szakmai képességek mellett az átadhatóság feltétele a teammunkában való hatékony együttműködés, illetve a jó szervezőképesség. Jelenleg a Szülésre felkészítő tanfolyamot önkéntes munkában, mindenféle ellenszolgáltatás nélkül végzik a békéscsabai Védőnői Szolgálat munkatársai.

A szerző adatai, elérhetősége

Név: Gálosi Natália védőnő
Munkahely: Békéscsaba MJV Önkormányzata Egészségügyi Alapellátási Intézmény Védőnői Szolgálata
Cím: 5600 Békéscsaba, Gyulai út 18.
E-mail cím: csabaivedonok@mail.globonet.hu
Telefonszám: +36-66/430-789; +36-66/441-411/365

Felhasznált szakirodalom

1. Aranyosi János: A terhesség endokrinológiája. In: *A klinikai endokrinológia és anyagcsere-betegségek kézikönyve,* szerk: Leövey András, Medicina Könyvkiadó, Budapest, 2001, 523–530.

2. Belső Nóra, Rihmer Zoltán: A prenatális depresszió korai felismerése. *Szülészeti és Nőgyógyászati Továbbképző Szemle* 11, 2004, 325–335,

3. C. Molnár E.: *A nő ezer arca.* Akadémiai Kiadó, Budapest, 2007.

4. Cole, M., Cole, S. R.: *Fejlődéslélektan*. Osiris, Budapest, 1998.

5. Csatordai S., Kozinszky Z.: A szülés utáni depresszió előrejelzése randomizált reprezentatív mintában. *Magyar Nőorvosok Lapja* 69, 2006, 17–22.

6. Kopp M., Skrabski Á.: A gyermekvállalás pszichológiai és szociális háttértényezői a magyar népesség körében. *Demográfia* 46, 4, 2003, 383–395.

7. Dr. Kovácsné dr. Török Zs.: *Szüléshez társuló pszichiátriai zavarok – különös tekintettel a gyermekágyi lehangoltság kérdéskörére*. Oriold és Társai Kiadó, 2010.

8. Lampé László: *Szülészet nőgyógyászat.* Harmadik, javított kiadás. Medicina Könyvkiadó, Budapest, 1987.

9. Leigh B., Milgrom J.: Risk factors for antenatal depression, postnatal depression and parenting stress. *BMC Psychiatry* 2008/4, 169–174.

10. Oriana Vesga-Lopez, Carlos Bianco: *Psyciatric Disorders in Pregnant and Postpartum Woman. Archives of General Psychiatry*, 2008/7 805–815.

11. Raffai Jenő: *Megfogantam, tehát vagyok*. Press Publica, 2002.

12. Szeverényi Péter: *Nőgyógyászati és Szülészeti Továbbképző Szemle* 2008. december: A családközpontú szülészeti gyakorlat lehetőségei a lelki egészség megőrzésében.

13. Szeverényi Péter: Pszichoszomatikus szemlélet a szülészeti-nőgyógyászati betegellátásban. *Magyar Nőorvosok Lapja* 60, 1997, 143–148.

14 Szél – Székely – Szeles: *Védőnői Módszertan,* HIETE Egészségügyi Főiskolai Kar, Budapest, 1994, 8.

15. Varga Katalin: Szexualitás, szülés, kötődés: az oxitocin pszichoemotív hatásai. In: Bagdy E., Demetrovics Zs., Pilling J. (szerk) *Polihistória – köszöntők és tanulmányok Buda Béla 70. születésnapja alkalmából.* Akadémiai Kiadó, Budapest, 2009, 449–476.

16. *Védőnői Ellátási Standardok Kézikönyve* 1.0, Egészségügyi Minisztérium 2005. www.eum.hu/egeszsegpolitika/minosegfejlesztes/vedszul-koveto-idoszak

I. Melléklet

Fotók a tanfolyamokról

1. kép. A magzat fejlődésének demonstrálása

2. kép. A baba ellátása, fürdetés, öltöztetés demonstrálása

3. kép. Mentőtiszt előadása

4. kép. Mentőtiszt előadása demóbabával

II. Melléklet: A tanfolyam plakátja

Meghívó

Kedves várandós édesanyák, édesapák!

A békéscsabai Védőnői Szolgálat szeretettel meghívja a 2013. 02. 05-én 14.30-kor induló Szülésre és szülői szerepre felkészítő tanfolyamunkra.

A tanfolyam ingyenes, részletes programok az első alkalommal kerülnek ismertetésre, illetve a Védőnői Szolgálatban igény szerint naptárat biztosítunk.

Helyszín: Körösök Völgye Natúrpark Látogatói Központ
5600 Békéscsaba, Liget

Elérhetőségünk:
E-mail: csabaivedonok@mail.globonet.hu
Telefonszámunk: 06-66/430-789

Mindenkit szeretettel várunk!

III. Melléklet: A baleset-megelőzési előadás plakátja

Meghívó

Szeretettel meghívjuk a „Szülésre és szülői szerepre felkészítő tanfolyam” keretében szervezett előadásunkra, melynek címe:

Gyermekkori balesetek megelőzése és újraélesztés

Előadók:
Vágvölgyiné Kocsor Katalin védőnő
Bakos Éva védőnő
Beleznai Katalin védőnő
Gálosi Natália védőnő
Gyebnár József mentőtiszt

Időpont: 2013. 02. 25., hétfő, 14.30 óra
Helyszín: Körösök Völgye Natúrpark Látogatói Központ
5600 Békéscsaba, Liget

A békéscsabai Védőnői Szolgálat által szervezett Szülésre és szülői szerepre felkészítő tanfolyam negyedik előadásán a gyermeküket váró, illetve gyermeküket nevelő szülők felkészülhetnek a váratlan balesetekre, vészhelyzetekre. Az elméleti tudás segít a biztonságos környezet kialakításában, sérülések esetén a gyors és hatékony reagálásban.

Az előadás a program résztvevői számára ingyenes!

Kérjük, jelentkezési szándékát lehetőleg 2013. február 22-ig jelezze a csabaivedonok@mail.globonet.hu e-mail címen!
Telefonszámunk: 06-66/430-789
Mindenkit szeretettel várunk!

IV. Melléklet: A tanfolyam részletes programja

A Szülésre és szülői szerepre felkészítő tanfolyam részletes programja

1. alkalom:
   - Bemutatkozás, a program ismertetése
   - Várandósság alatti élettani változásokról
   - Várandós nők életmódja
   - Várandósság alatti vizsgálatokról
   - „Vigyázzunk a testünkre!”, vendég: gyógytornász

2. alkalom:
   - „Fogas kérdések”, vendég: fogorvos
   - Családtámogatási formákról, vendég: az Államkincstár dolgozója

3. alkalom:
   - „Szülőszoba, tessék belépni!”, vendég: szülésznő

4. alkalom:
   - Szülőszoba-látogatás a békéscsabai kórházban megbeszélt időpontban

5. alkalom:
   - Gyermekágyas időszakról, utóvizsgálatról, fogamzásgátlásról
   - A baba fogadásának feltételei, a babakelengye összeállításáról
   - Baleset-megelőzés és újraélesztés, vendég: mentőtiszt

6. alkalom:
   - Pszichés változások a várandósság alatt, vendég: pszichológus és pszichiáter

7. alkalom:
   - „Babavizit”: az újszülött sajátosságai, ellátása és megfigyelése, vendég: kórházi és körzeti gyermekorvos

8. alkalom:
   - Az anyatej tökéletes táplálék, s szoptatás csodálatos élmény!, vendég: kórházi védőnő. A baba ellátása, fürdetés, öltöztetés.

9. alkalom:
   - Megbeszélés, a tanfolyam zárása.

V. Melléklet: A Szülésre és szülői szerepre felkészítő tanfolyam oklevele

EMLÉKLAP

OKLEVÉL ..... RÉSZÉRE

Gratulálunk, Önök sikeresen elvégezték a Szülésre felkészítő tanfolyamot!

Reméljük, az itt elhangzottakat sikeresen tudják hasznosítani az elkövetkezendő örömteli időszakban.

Dátum:.....

Védőnők *:*.....

.....

.....

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638
MAGYARORSZÁG MEGÚJUL
A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.