



# PIERWSZA W POLSCE CERTYFIKOWANA INTERNETOWA SZKOŁA RODZENIA

**96,4% rodziców uważa, że do przyjścia dziecka na świat należy się przygotować – wynika z badania Wiedza rodziców na temat okresu noworodkowego i ich oczekiwania wobec pielęgniarek i położnych A. Delugi i współpracowników.**

*– Szkoły rodzenia odgrywają ogromną rolę w edukacji kobiet. Od samego początku ciąży kobieta powinna mieć świadomość, że ma prawo do bezpłatnej edukacji przedporodowej. Ideałem byłoby, aby ta edukacja była kontynuowana przez cały okres ciąży. Szkoły rodzenia wyposażają w wiedzę teoretyczną i praktyczną, wzmacniają psychicznie kobietę, a jej celem jest zmiana postawy myślenia: z postawy nie poradzę sobie, nie potrafię na jestem silna, mam wiedzę, umiejętności i wiem jakie zadanie przede mną stoi w okresie ciąży i porodu – twierdzi Leokadia Jędrzejewska, Konsultant krajowy w dziedzinie pielęgniarstwa ginekologicznego i położniczego.*

Udział w zajęciach szkoły rodzenia cieszy się stale rosnącą popularnością, co podkreślają eksperci. W zajęciach częściej biorą udział kobiety oczekujące pierwszego dziecka, lepiej wykształcone, mieszkające w miastach. Dane te są podobne w Polsce, jak i w pozostałych krajach Europy oraz Stanów Zjednoczonych i Kanady. **Kobiety po kursach szkoły rodzenia charakteryzuje bardziej higieniczny tryb życia: brak nałogów oraz zdrowsza dieta, mająca odzwierciedlenie w mniejszym przyroście masy ciała w okresie ciąży. Część ekspertów środowiska położniczego podkreśla, iż dzieci matek uczęszczających do szkoły rodzenia rodzą się w lepszym stanie, co ma odzwierciedlenie w punktacji Apgar.** Jak donosi publikacja naukowa *A multidisciplinary program of preparation for childbirth and motherhood: maternal anxiety and perinatal outcomes* wykazano ponadto pozytywną korelację pomiędzy niskim poziomem lęku prezentowanym przez rodziców po kursach przedporodowych, a potrzebą krótszej hospitalizacji noworodków.

Poczucie bezpieczeństwa i świadomość stanu zdrowia swojego, jak i dziecka są istotne dla zdrowia i zachowania równowagi psychicznej kobiety ciężarnej. Ma ona wpływ na przebieg porodu, ponieważ może współdecydować o jego charakterze. Niezmiernie istotnym jest, aby przyszli rodzice byli zapoznani z fizjologią porodu jak również byli świadomi trudności, które mogą im towarzyszyć podczas narodzin dziecka. Wg badań przeprowadzonych przez Macieja Kwiatka i współpracowników z Katedry i Kliniki Położnictwa i Patologii Ciąży, Uniwersytetu Medycznego w Lublinie w zajęciach szkoły rodzenia częściej uczestniczą kobiety charakteryzujące się zdrowszym trybem życia, a ćwiczenia przygotowujące kobiety do porodu przyczyniały się do nieznacznego skrócenia jego pierwszego okresu.



– Zarówno szkoła rodzenia, jak i położna powinna przygotować rodziców teoretycznie i praktycznie do pełnienia nowych ról – zarówno w rodzinie, jak i społeczeństwie. Jeszcze niedawno uważano, że mentalny wymiar macierzyństwa jest tylko uzupełnieniem kobiecości, w tej chwili doskonale wiemy, że u kobiety w okresie ciąży zachodzą zmiany, jest to pewnego rodzaju rewolucja. Macierzyństwo powoduje konkretne zmiany w osobowości i tożsamości kobiety. W kobiecie w momencie, gdy dowiaduje się, że zostanie matką zachodzi cały szereg różnych zmian, rodzą się u niej oprócz pozytywnych emocji, także emocje związane z lękiem i obawami. I tutaj jest szczególna rola szkoły rodzenia – przygotowania mentalnego do sprawowania tych ważnych funkcji rodzicielskich i społecznych. Czasami wystarczy kobiecie towarzyszyć, wspierać i uświadomić jej, że lęki i wątpliwości, z którymi się spotyka są w większości takie same dla innych kobiet w ciąży – twierdzi dr hab. Beata Pięta, Prezes Polskiego Towarzystwa Położnych.

Według badań A. Stangreta dotyczących wpływu szkoły rodzenia na subiektywną ocenę przygotowania teoretycznego i sprawnościowego do porodu – **kobiety po kursie szkoły rodzenia lepiej oceniają swoją wiedzę na temat porodu, są bardziej świadome celowości aktywności fizycznej w czasie ciąży i znają jej pozytywny wpływ na organizm, prowadzą bardziej higieniczny tryb życia oraz cechują się wyższą samoocena.** Można także stwierdzić, że stan emocjonalny kobiet w okresie poporodowym zależy pośrednio od poziomu posiadanej wiedzy na temat sytuacji stresowej, jaką jest poród i połóg. Wyniki tych badań pokazują także, że coraz bardziej wzrasta świadomość kobiet odnośnie edukacji zdrowotnej i korzystania w większym zakresie niż miało to miejsce w latach ubiegłych, z różnych dostępnych form szkolenia.

## **INTERNETOWA SZKOŁA RODZENIA – ZMIANA SPOSOBU MYŚLENIA I AKTYWNOŚCI**

Należy podkreślić, że propozycją, odpowiadającą na potrzeby współczesnych rodziców, są internetowe szkoły rodzenia, które są najczęściej nie tylko źródłem informacji, ale pełnymi kursami przeznaczonymi dla rodziców oczekujących na narodziny swojego potomstwa. *Internet przenika do każdej sfery naszego życia i dlatego Polskie Towarzystwo Położnych objęło patronat nad internetową szkołą rodzenia Prenalen, aby ta szkoła była takim kagankiem wiedzy popartej badaniami naukowymi i doświadczeniami, a program był realizowany – z wykorzystaniem techniki – przy współudziale położnych, psychologa, neonatologa – stwierdziła dr hab. Grażyna Iwanowicz-Palus z Polskiego Towarzystwa Położnych, współtwórczyni standardów opieki okołoporodowej.*

**Szkoła rodzenia Prenalen ([www.szkołarodzeniaprenalen.pl](http://www.szkołarodzeniaprenalen.pl)) to pierwsza certyfikowana, bezpłatna internetowa szkoła rodzenia, której program powstał na podstawie rekomendacji Konsultanta krajowego w dziedzinie pielęgniarstwa ginekologicznego i położniczego. Patronat merytoryczny nad szkołą objęło Polskie Towarzystwo Położnych.**



Dzięki wykorzystaniu e-learningu w sposób praktyczny można przygotować się do porodu, nie wychodząc z domu. Uczestnik kursu nie tylko zapozna się z tematyką porodu, położu i opieki nad noworodkiem, ale będzie mógł te umiejętności przećwiczyć w praktyce. Internetowa szkoła rodzenia Prenalen to udogodnienie dla zapracowanych rodziców, którzy nie mają możliwości regularnego uczestniczenia w zajęciach. Kobiety, które ze względów zdrowotnych nie powinny się przemęczać oraz dla przyszłych mam, mieszkających z daleka od większych miejscowości. Po każdym rozdziale tematycznym uczestnik szkoły może sprawdzić swoją wiedzę i umiejętności, a po ukończeniu całego programu uzyska certyfikat ukończenia szkoły. Innowacyjnym rozwiązaniem jest aplikacja pozwalająca pacjentce na każdym etapie kształcenia wybrać położną – z bazy blisko 8000 położnych – która będzie aktywnie zaangażowana w proces jej edukacji, wspierając ją i monitorując postęp nauki i przygotowania do porodu i macierzyństwa.

Dodatkowe materiały:

<https://www.youtube.com/watch?v=KPTr4-yy7sc>

<https://www.youtube.com/watch?v=FAHWsf0sUbc>

<https://www.youtube.com/watch?v=NZNT7nw3sss>

[www.szkołarodzeniaprenalen.pl](http://www.szkołarodzeniaprenalen.pl)

#szkołarodzeniaprenalen#szkołarodzenia#poród#zajęciawszkolerodzenia#