Szkoła rodzenia – więcej pewności na starcie rodzicielstwa

Tekst - *Wioletta Przenniak-Cołta*

Kiedy przyszła mama odkrywa, że jest w ciąży, często obok radości i wzruszenia pojawia się niepokój i lęk. Lęk przed nieznanym, lęk przed bólem, lęk o zdrowie dziecka, niepewność, co spakować do torby do szpitala, kiedy w ogóle tam jechać, jak rozpoznać początek porodu, czy blok porodowy można zobaczyć, jakie są położne w danym szpitalu itd. Lista pytań wydaje się nie mieć końca. Okazuje się, że nie ma znaczenia, ile kobiet już wcześniej urodziło, każda historia jest inna i każda mama przeżywa to inaczej.

Skąd rodzice czerpią wiedzę o porodzie i rodzicielstwie?

Głównie czytają fora internetowe, sięgają do artykułów, książek, pytają znajomych oraz wracają do rodzinnych doświadczeń i okazuje się, że otrzymują ogrom sprzecznych ze sobą informacji i odpowiedzi. Pojawia się mętlik w głowie, lęki, często niewłaściwe przekonanie na temat porodu.

Gdzie zatem rodzice mogą uporządkować wiedzę?

Odpowiedź jest prosta: u bezpośredniego źródła. Takie źródło stanowi szkoła rodzenia, w której kompetentne i doświadczone położne wprowadzają rodziców w tajniki porodu siłami natury i cięcia cesarskiego, a także opieki nad noworodkiem. Przygotowują na nieznane, uświadamiają wpływ nastawienia przyszłej mamy na przebieg porodu, uświadamiają wartość kobiecego instynktu i wrodzonych możliwości.

Jak wybrać szkołę rodzenia? Czy szkoły rodzenia różnią się między sobą?

Wybór szkoły rodzenia jest bardzo ważny. Szkoły różnią się nie tylko wyposażeniem, ale i sposobem prowadzenia zajęć. Zmiany, jakie zaszły w szkołach rodzenia w ciągu ostatnich lat, są ogromne. Niegdyś dominującą formą przygotowania Mam do porodu były wykłady, a dziś wzbogaciła je możliwość praktycznej nauki umiejętności noszenia, przewijania, czy karmienia maluszka.

Dlatego też warto zwrócić uwagę podczas wyboru szkoły rodzenia na to:
• czy program obejmuje ważne dla rodziców tematy,
• czy oprócz wykładów, szkoła zapewnia możliwość nabywania praktycznych umiejętności, jak m.in. pielęgnacja noworodka,
• czy przygotowuje rodziców na radzenie sobie z niektórymi, typowymi dla tego okresu trudnościami,
• czy spotkania prowadzą położne z wybranego szpitala (daje to okazję do ich poznania).

Przy **Katowickim Centrum Onkologii** działa nowoczesna Szkoła Rodzenia **MIŚ KULECZKA**.

To w niej rodzice dowiadują się m.in. jakie są symptomy rozpoczynającego się porodu, jak może on przebiegać, na co ma wpływ rodząca, czy i jak można lepiej radzić sobie z bólem. Położne z tutejszego bloku porodowego dzielą się informacjami, na co może liczyć Mama podczas porodu. Nowoczesne sale porodowe, wyposażenie w worki sako, tensy, możliwość rodzenia w pozycjach wertykalnych oraz dostęp do znieczulenia zewnątrzoponowego i inne udogodnienia zwiększają poczucie bezpieczeństwa i pewności przyszłej mamy. W szkole rodzenia rodzice mają też okazję zobaczyć, dotknąć i dowiedzieć się do czego służą np. niplette, aniball, epino, laktatory, nakładki, pieluszki wielorazowe, monitor oddechu.

Czymś wyjątkowym, o czym warto wspomnieć nieco dłużej, jest możliwość zajmowania się symulatorem niemowlęcia. Ten symulator to lalka, która waży tyle co prawdziwe niemowlę, bywa głodna, ma czasem mokrą pieluszkę, a nawet lubi być noszona i kołysana. Kiedy zapomnimy o trzymaniu jej główki mamy pewność, że rozlegnie się głośny płacz. Rodzice zajmują się nią podczas spotkań i mają okazję do niecodziennych doświadczeń: typu próba skoncentrowania się na wykładzie, podczas gdy symulator noworodka płacze. Zadaniem rodziców jest odgadywanie jego potrzeb, przystawianie go do piersi (do czujnika) oraz zmienianie pieluszki. W zamian mogą usłyszeć odgłos przełykania pokarmu i radość nakarmionego dziecka.
Odgadywanie i zaspokajanie potrzeb symulatora bywa początkowo sporym wyzwaniem, ale i satysfakcjonującym doświadczeniem.

Część zajęć poświęcona jest na praktyczną naukę pielęgnacji noworodka. Przyszli rodzice mają możliwość wykąpania lalek, sprawdzenia temperatury wody, poćwiczenia bezpiecznego trzymania dziecka podczas kąpieli czy przenoszenia go. Spore zamieszanie wprowadza nauka zasady niezostawiania noworodka samego na przewijaku. Uzmysławiamy rodzicom, jedną z najważniejszych zasad bezpieczeństwa, która brzmi „zapobiegaj”. Zwiększa się zaufanie pomiędzy rodzicami, bo każdy z nich już wie, że w razie potrzeby należy zabrać maluszka ze sobą lub go zabezpieczyć. Są silne emocje, a wraz z nimi nauka.

Dodatkowo w Szkole Rodzenia Miś Kuleczka czekają na uczestników różne niespodzianki i promocje. Są to np. gratisowe, fotograficzne sesje ciążowe, mini produkty kosmetyków, czy materiały merytoryczne do poczytania.

Czy szkoła rodzenia to również dobry pomysł dla taty?

Obecnie zmieniła się rola taty. Wydaje się, że jest on bardzo zaangażowany już na etapie ciąży, ciekawy jej przebiegu oraz tego, jak dzidziuś się rozwija. Współcześni ojcowie często poszukują informacji, jak można skutecznie wesprzeć swoją partnerkę i tego, co mogą zrobić dla dziecka. W związku z tym ojcowie są coraz częściej obecni na bloku porodowym podczas narodzin dziecka. Nie brakuje niepewności i pytań, co zrobić i jak się zachować.
Uczestniczący w szkole rodzenia przyszli ojcowie zgodnie potwierdzają, że absolutnie warto przyjść na oferowane zajęcia. Dostają oni sporą dawkę informacji o tym, jakie zachowania mogą utrudniać prawidłowy przebieg porodu, jak można pomóc rodzącej w zredukowaniu stresu czy bólu. Słowo WSPARCIE nabiera konkretnego wymiaru, są to konkretne działania np. podawanie wody, właściwy masaż i przypominanie pozycji łagodzących ból porodowy, wspólne pakowanie torby do szpitala, podawanie dziecka do karmienia, przewijanie, kąpanie itp. Dzięki temu tata może poczuć się jeszcze bardziej potrzebny i kompetentny w swojej nowej roli.

Jakie korzyści niesie dla rodziców szkoła rodzenia?

Rodzice na starcie potrzebują wiary w siebie, że poradzą sobie w opiece nad dzieckiem, że będą umieli przewijać, karmić i rozpoznawać potrzeby dziecka. Ta wiara w siebie, we własne możliwości rośnie wraz z nabywaniem umiejętności praktycznych, uporządkowaniem wiedzy. To zaś zwiększa szanse na pozytywne doświadczenia, jakie wyniosą oni z porodu. Szkoła rodzenia staje się taką grupą wsparcia, zdarza się, że ci rodzice spotykają się
potem na sali porodowej, a czasem nawet utrzymują relacje po narodzinach. Spotykają się na tym samym etapie swojego życia i mają ze sobą wiele wspólnego. Szkoła rodzenia to dobry start, to źródło wiedzy o tym, o co
warto zadbać i co można przygotować zanim na świat przyjdzie maluszek. To miejsce, w którym możesz zyskać więcej pewności i wiary w siebie w nowej roli mamy i taty.

Artykuł pochodzi z nr 2(2) 2018 kwartalnika KCO dla Pacjentów Katowickiego Centrum Onkologii.
Kopiowanie i wykorzystywanie całości lub fragmentów publikacji bez zgody Katowickiego Centrum Onkologii jest zabronione.

Data utworzenia
29-06-2019 (Michał Pisula)
Data modyfikacji
29-06-2019 (Michał Pisula)
Data publikacji
29-06-2019