

# Edukacja przedporodowa - rola szkoły rodzenia

Kobieta w okresie ciąży powinna uzyskać praktyczne i teoretyczne przygotowanie do porodu, położu, karmienia piersią i rodzicielstwa w formie grupowej lub indywidualnej. To Pani decyduje, jaką formę edukacji przedporodowej wybrać. Grupowa edukacja przedporodowa może być prowadzona w formie szkoły rodzenia, której celem jest przygotowanie obojga rodziców do porodu oraz opieki nad noworodkiem. Zajęcia w szkołach rodzenia są finansowane ze środków Narodowego Funduszu Zdrowia.

## **Podczas tych spotkań:**

- poznanie zasady opieki medycznej nad matką i dzieckiem;
- dowiedzieć się, jak ciało kobiety dostosowuje się do zmian zachodzących podczas ciąży, porodu i położu;



- nauczycie się, jak zapobiegać dolegliwościom związanym z ciążą, porodem i położeniem, minimalizować je lub pozbywać się ich;
- otrzymacie informacje na temat okresu noworodkowego (m.in. dotyczące pielęgnacji i karmienia dziecka), co pozwoli Pani zrozumieć i zaspokoić potrzeby dziecka;
- pozbędziecie się lub znacznie obniżycie poziom lęku, co pozwoli Pani nabrać pewności siebie;
- dowiecie się, gdzie szukać pomocy, jeśli coś będzie Panią niepokoiło w pierwszych tygodniach po porodzie.

### **W zajęciach szkoły rodzenia mogą uczestniczyć przyszli ojcowie.**

Oni także potrzebują wiedzy i umiejętności, które pozwolą im przygotować się do tej ważnej roli!

### **Dzięki zajęciom w szkole rodzenia przyszli ojcowie mogą m.in.**

- dowiedzieć się i zrozumieć, co się dzieje z kobietą w trakcie ciąży i porodu – jakich zmian i uczuć doświadcza i dlaczego;
- uzyskać informacje, dzięki którym będą wiedzieli, jak i w czym mogą wspierać kobietę w ciąży, w trakcie porodu i w pierwszych miesiącach macierzyństwa;
- przygotować się do sprawowania opieki nad dzieckiem – m.in. dowiedzieć się, jak nosić, kąpać, pielęgnować noworodka, jak reagować, gdy dziecko płacze;
- lepiej przygotować się do zmian i wyzwań związanych z nową sytuacją życiową;
- świadomie rozważyć i podjąć decyzję dotyczącą uczestnictwa w porodzie.

Udział w zajęciach szkoły rodzenia może być ważnym doświadczeniem dla par spodziewających się dziecka. Jest to okazja do rozmowy i wspólnego zastanowienia się nad ważnymi sprawami, pozwala poznać oraz porównać swoje punkty widzenia i oczekiwania. Aktywne korzystanie z tych zajęć może sprzyjać umocnieniu więzi pomiędzy przyszłymi rodzicami, a także więzi między nimi a dzieckiem.