**UCHWAŁA NR LXXI/2332/2022**

**RADY MIASTA STOŁECZNEGO WARSZAWY**

**z 13 października 2022 r.**

**w sprawie przyjęcia programu edukacji przedporodowej „Szkoła rodzenia” na lata 2023-2025**

Na podstawie art. 18 ust. 2 pkt 2 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym  
(Dz. U. z 2022 r. poz. 559, 583, 1005, 1079 i 1561) oraz art. 2 pkt 2 i 3, art. 13 pkt 3 ustawy z dnia 11 września 2015 r. o zdrowiu publicznym (Dz. U. z 2022 r. poz. 1608) uchwala się, co następuje:

**§ 1.** Przyjmuje się program edukacji przedporodowej „Szkoła rodzenia” na lata 2023-2025,  
w brzmieniu załącznika do uchwały.

**§ 2.** Wykonanie uchwały powierza się Prezydentowi m.st. Warszawy.

**§ 3.**Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

**Wiceprzewodnicząca**

**Rady m.st. Warszawy**

**(-)**

**Magdalena Roguska**

**Załącznik**

**do uchwały nr LXXI/2332/2022**

**Rady m.st. Warszawy**

**z 13 października 2022 r.**

**Miasto Stołeczne Warszawa**

**Program edukacji przedporodowej „Szkoła rodzenia” na lata 2023-2025**

**Okres realizacji programu: lata 2023 -2025**

Warszawa, 2022 r.

1. OPIS PROBLEMU ZDROWOTNEGO

Ciąża i poród stanowią wielkie wyzwanie dla organizmu kobiety. Jest to okres, do którego trzeba się starannie przygotować. W tym czasie kobieta potrzebuje wsparcia i porad, mających rozwiać jej ewentualne wątpliwości.

Obecnie istnieją dużo lepsze warunki do tego, aby narodziny dziecka i czas poprzedzający to wydarzenie sprzyjał budowaniu rodzinnych relacji, w których zarówno matka jak i ojciec mają swoją ważną rolę do odegrania. Przyszła mama może w dużym stopniu współdecydować o przebiegu  
i charakterze porodu. Ważne jest, by kobieta w ciąży znała fizjologię porodu, była świadoma trudności, które ją czekają podczas wydawania dziecka na świat i wiedziała, jak sobie z nimi radzić.

Korzystnym uzupełnieniem opieki przedporodowej jest szkoła rodzenia. Zajęcia w szkole rodzenia obejmują większość problemów dotyczących ciąży, porodu i połogu. Promowane są zachowania sprzyjające zdrowiu matki, dziecka i rodziny. Zaleca się, aby uczestniczyli w nich oboje rodzice. Sprzyja to pogłębianiu i wzbogacaniu związku między nimi oraz dobrze służy rozwijaniu partnerstwa. Szkoły rodzenia są prowadzone przez wykwalifikowany personel (m.in. lekarzy, położne, pielęgniarki, fizjoterapeutów, rehabilitantów, dietetyków, psychologów, prawników). Przyszła mama może w czasie kilkunastu godzin zajęć uzupełnić informacje o metodach radzenia sobie z dolegliwościami ciążowymi, o tym jak znosić ból towarzyszący skurczom macicy i w jaki sposób najlepiej współpracować  
z położną w czasie porodu. Zajęcia obejmują także naukę pielęgnacji noworodka i techniki karmienia piersią. Zajęcia i ćwiczenia warsztatowe mają na celu zapoznanie przyszłej mamy z technikami relaksacyjnymi i oddechowymi przydatnymi w czasie porodu. Uczestniczka zajęć pozna także ćwiczenia gimnastyczne, tak przygotowane, aby nie zaszkodziły przyszłej mamie i jej dziecku,  
a zapewniły sprawność fizyczną i komfort życia. Dużo uwagi poświęca się także problemom psychologicznym i emocjonalnym w ciąży i po urodzeniu dziecka.

Szkoły rodzenia funkcjonują zgodnie z zadaniem szerzenia oświaty zdrowotnej dla rodziców  
w zakresie przebiegu ciąży, porodu, połogu i opieki nad noworodkiem, jak również psychofizycznego przygotowania do zadania jakim jest poród.

1. CELE PROGRAMU
2. Cel główny:

Przygotowanie kobiet w ciąży do porodu naturalnego oraz pełnienia nowej roli związanej  
z pojawieniem się dziecka.

1. Cele szczegółowe:
2. przekazanie wiedzy dotyczącej rozwoju płodu, przebiegu ciąży, porodu, połogu  
   i podstawowych problemów dotyczących opieki nad noworodkiem i laktacji,
3. promocja zachowań sprzyjających zdrowiu matki, dziecka i rodziny,
4. informacja o dostępnych formach opieki medycznej w trakcie ciąży,
5. wsparcie psychiczne i stymulacja do prozdrowotnych zachowań,
6. informacja o dostępnych formach prawnej i finansowej pomocy matce, dziecku  
   i rodzinie oraz podstawowych normach prawa rodzinnego i opiekuńczego.
7. ADRESACI PROGRAMU
8. Tryb zapraszania uczestników do programu

Program jest skierowany do kobiet w ciąży, które zgłoszą chęć uczestniczenia w zajęciach  
u wybranego realizatora programu, z którym m.st. Warszawa zawarło stosowną umowę.

1. Populacja objęta programem

Program skierowany jest do ciężarnych mieszkanek m.st. Warszawy. Przewidywana populacja objęta programem to ok. 10 500 kobiet rocznie.

1. Zasady uczestnictwa w programie:

W programie mogą wziąć udział kobiety w ciąży, zamieszkałe na terenie m.st. Warszawy.

1. ORGANIZACJA PROGRAMU
2. Program edukacji przedporodowej „Szkoła rodzenia” jest to program mający na celu edukację zdrowotną oraz promocję zdrowia wśród przyszłych rodziców. Program jest realizowany na podstawie przyjętego standardu w określonym w umowie miejscu przez zespół osób uprawnionych do realizacji przedmiotowego programu.
3. Prowadzenie edukacji przedporodowej obejmuje realizację programu w formie zbiorowych spotkań (kurs stacjonarny „Szkoły rodzenia”). Rekomendowane jest prowadzenie edukacji przedporodowej na przełomie drugiego i trzeciego trymestru ciąży – 20 godzin lekcyjnych (nie mniej niż 10 modułów po 2 godziny lekcyjne każdy, z częstotliwością dostosowaną do możliwości i chęci kobiet uczestniczących w zajęciach).
4. W zajęciach uczestniczą kobiety w ciąży lub pary (kobieta w ciąży wraz z osobą towarzyszącą).
5. Edukacja przedporodowa zakłada realizację następujących tematów:
6. zasady prawidłowego odżywiania,
7. ocena ruchów płodu,
8. bezpieczeństwo matki i dziecka w samochodzie,
9. wysiłek fizyczny i praca zawodowa kobiety w ciąży,
10. objawy powikłań ciąży (nadciśnienie tętnicze, ocena poziomu glukozy, obrzęki, przebarwienia skóry, żylaki odbytu etc.),
11. przygotowanie do porodu,
12. początek porodu i jego przebieg,
13. rola osoby bliskiej, towarzyszącej w prawidłowym i powikłanym porodzie,
14. łagodzenie bólu porodowego - techniki relaksacji,
15. korzyści i ryzyko analgezji (rodzaje i techniki znieczulenia bólu porodowego),
16. znaczenie kontaktu z dzieckiem bezpośrednio po porodzie,
17. znaczenie karmienia piersią i fizjologia laktacji,
18. rozwiązywanie problemów laktacyjnych,
19. wspomaganie laktacji,
20. opieka i pielęgnacja noworodka,
21. psychiczne i fizyczne zagadnienia okresu połogu,
22. higiena i dieta w okresie połogu,
23. metody regulacji płodności,
24. zasady pomocy finansowej państwa i uzyskiwanie wsparcia ośrodków pomocy społecznej,
25. procedury rejestracji urodzin,
26. prawa kobiety w ciąży, kobiety karmiącej i prawa matki.
27. Zajęcia praktyczne podczas realizacji programu będą obejmowały:
28. przygotowanie do porodu:
29. nauka prawidłowych zachowań w trakcie porodu,
30. nauka łagodzenia bólu porodowego – techniki relaksacji,
31. cykl ćwiczeń fizycznych – ogólnousprawniających (prawidłowo stosowana i fachowo nadzorowana gimnastyka jest procesem pozytywnie wpływającym zarówno na organizm matki i dziecka, jak również na przebieg ciąży, porodu oraz połogu):
32. ćwiczenia wzmacniające i rozciągające,
33. ćwiczenia relaksujące,
34. nauka oddychania torem brzusznym,
35. ćwiczenia przygotowujące do porodu,
36. ćwiczenia w połogu,
37. promocję karmienia piersią,
38. wsparcie psychiczne kobiety w ciąży i jej rodziny.
39. Zajęcia będą prowadzone przez realizatora lub realizatorów wybranych w drodze konkursu ofert,  
    w postępowaniu ogłoszonym zgodnie z art. 14 ust. 1 i art. 15 ustawy z dnia 11 września 2015 r.  
    o zdrowiu publicznym (Dz. U. z 2022 r. poz. 1608).
40. KOSZTY
41. Koszty jednostkowe

Koszt uczestnictwa jednej pary wynosi ok. 500 zł (słownie złotych: pięćset złotych).

1. Planowane całkowite koszty realizacji programu
2. w 2023 r. – 5 250 000 zł (słownie złotych: pięć milionów dwieście pięćdziesiąt tysięcy);
3. w 2024 r. – 5 250 000 zł (słownie złotych: pięć milionów dwieście pięćdziesiąt tysięcy);
4. w 2025 r. – 5 250 000 zł (słownie złotych: pięć milionów dwieście pięćdziesiąt tysięcy);
5. Źródła finansowania

Program będzie finansowany ze środków budżetowych m.st. Warszawy.

1. MONITOROWANIE I EWALUACJA
2. Ocena jakości zajęć odbywających się w ramach programu – ankiety ewaluacyjne wypełniane przez uczestniczki programu.
3. Liczba kobiet ciężarnych biorących udział w realizacji programu.
4. OKRES REALIZACJI PROGRAMU

Program realizowany w latach 2023-2025