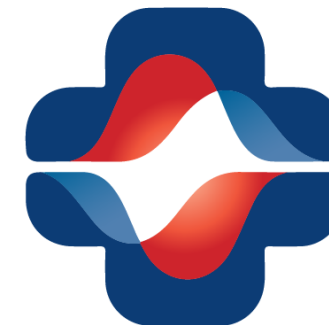


ESF projekt UP.03.3.1.04.0020

REGIONALNI CENTAR KOMPETENTNOSTI MLINARSKA



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Program obrazovanja odraslih:
Pratiteljica kroz trudnoću, porođaj i babinje

*„Pružanje fizičke, psihičke i emocionalne podrške trudnici,
rodilji i babinjači”*

Milena Logožar, Škola za primalje



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Ishodi učenja

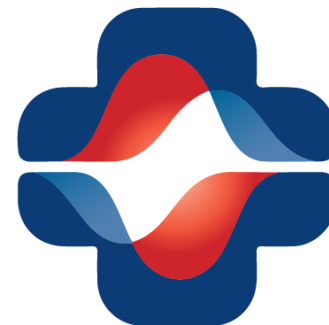
- Po završetku nastavne cjeline sudionici će moći:
 - opisati komunikaciju sa klijenticom, njezinom obitelji i zdravstvenim osobljem
 - primijeniti komunikacijske i socijalne vještine u svom radu
 - navesti važnost pružanja fizičke, psihičke i emocionalne podrške trudnici, rodilji i babinjači
 - objasniti psihološku i emocionalnu potporu ženama kod mrtvoroda
 - objasniti podršku ženama kod spontanog i izazvanog pobačaja
 - objasniti podršku ženi (paru) kod liječenja neplodnosti.



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Sadržaj

1. Uvod
2. Komunikacijske i socijalne vještine
3. Vježbe (Komunikacijske i socijalne vještine)
4. Pružanje fizičke, psihičke i emocionalne podrške trudnici, roditelji i babinjači
5. Smanjenje boli i mišićne napetosti tijekom porođaja, bez primjene lijekova
6. Psihološka i emocionalna potpora ženama kod mrtvorodenja
7. Podrška ženama kod spontanog i izazvanog pobačaja
8. Podrška ženama kod liječenja neplodnosti
9. Literatura



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Uvod



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

- Komunikacijske vještine su neophodne kako bismo bolje razumjeli ljude ili određene situacije
- Pomažu nam u prevladavanju različitosti, gradnji povjerenja i poštovanja te adekvatnom rješavanju problema
- Buduća majka treba biti fizički, psihički i emocionalno pripremljena za trudnoću i porođaj
- Prema teoriji životnih zbivanja trudnoća zauzima visoko dvanaesto mjesto po jačini stresnog djelovanja
- Upravo u tom segmentu je nezamjenjiva uloga pratiteljice u davanju informacija i savjeta trudnici i svestranoj podršci i pomoći budućoj majci

Komunikacijske i socijalne vještine (1)



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

- Komunikacija je proces prenošenja poruka putem dogovorenog sustava znakova (davanje i primanje informacija)
- Svrha komunikacije je:
 - primanje i davanje obavijesti
 - rješavanje problema
 - donošenje odluka
 - zadovoljavanje potreba (za užitkom, odmorom, bijegom, kontrolom)

Komunikacijske i socijalne vještine (2)

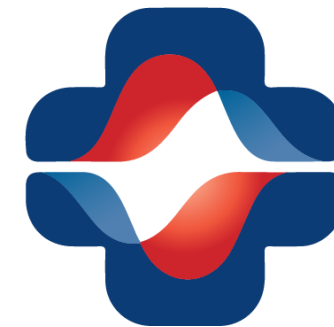


Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

➤ Oblici komunikacije:

- Verbalna – usmena, izrečena poruka
- Neverbalna - geste, držanje tijela, izrazi lica, vanjski izgled, vlastiti prostor
- Paraverbalna - dio verbalne (način na koji izgovaramo riječi, osobine glasa)

Komunikacijske i socijalne vještine (3)



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

➤ Dobra komunikacija rezultira:

- manjim stresom
- boljim pridržavanjem tretmana
- znanjem o bolesti
- poboljšanom sposobnošću za prilagodbom u različitim situacijama
- kvalitetnijim medicinskim odlukama

Vježbe



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

- **Prvi kontakt**
- **Socijalne vještine** – su oblici ponašanja neophodni za interakciju s drugim ljudima
 - Uče se od najranijeg djetinjstva, a kasnije utvrđuju ili mijenjaju kroz interakciju s ostalim grupama s kojima dolazimo u dodir (vršnjaci, radne kolege, profesori...)
- **Neverbalna komunikacija:**
 - paralingvističke (vezane uz govor, dubina, ritam)
 - ekstralingvističke (znakovi nevezani uz govor, geste, izraz lica, pokreti, dodir, kontakt očima)
- **Aktivno slušanje**
- **Empatija** – je sposobnost razumijevanja tuđih emocionalnih stanja, doživljaja, mišljenja i ponašanja.
- **Asertivnost** – je izražavanje vlastitih potreba, želja i temeljnih prava bez da se povrijede prava drugih ljudi (otvorena i iskrena komunikacija)
- **Terapijska komunikacija**
- **Preduvjeti uspješne komunikacije** – samopouzdanje, otvorenost, ljubaznost, izbjegavanje stereotipa i predrasuda

Pružanje fizičke, psihičke i emocionalne podrške trudnici, roditelji i babinjači



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

- Bol je neugodan osjetilni i emotivni doživljaj povezan sa stvarnim ili mogućim oštećenjem tkiva
- Bol je subjektivna, kao i prag boli (jakost podražaja koja počinje izazivati bol) i tolerancija na bol (najjača bol koju pojedinac može podnijeti)
- Doživljaj boli ovisi o educiranosti, pripremi za porođaj i o očekivanjima roditelje. Što je roditelja manje uplašena i napeta, bol će biti manja
- Znanje o porođaju, o porođajnim položajima, poznavanje vlastitog tijela i osjeta dovodi do bolje suradnje roditelje, pratiteljice i zdravstvenih djelatnika

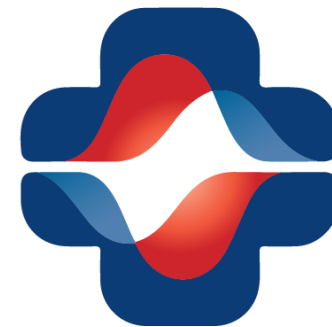
Smanjenje boli i mišićne napetosti tijekom porođaja, bez primjene lijekova (1)



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

- Edukacija o tijeku porođaja, načinima i mogućnostima porođaja
- Aktivan stav prema porođaju/ psihička priprema
- Imati povjerenje u svoje tijelo, u vlastitu sposobnost rađanja.
- Ne slušati tuđa loša iskustva (mediji)
- Vizualizacija je tehnika koja kombinira meditaciju s mentalnim predodžbama ili slikama koje svakodnevno koristimo za postizanje ciljeva
- Imati na umu željeni ishod (bebu u svojim rukama)
- Važno da roditeljica ne bude sama da je uz nju osoba koja će joj pružati podršku i ulijevati povjerenje (partner, Pratiteljica...)
- Smirujući učinak na majku i dijete i u trudnoći i tijekom porođaja, ima muzika
- Primjena pilates lopte
- Topla kupka, tuš ili hladno osvježenje

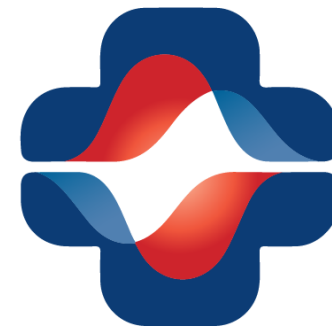
Smanjenje boli i mišićne napetosti tijekom porođaja, bez primjene lijekova (2)



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

- Stankom između trudova te se izlučuju posebni hormoni – endorfini koji imaju opioidna svojstva te ublažavaju bol
- Akupunktura i akupresura
- Masaža
- Aromaterapija
- Stvari koje nas opuštaju ili mame osmijeh (fotografija partnera, djece, kućnog ljubimca ili prirodnih pejzaža...)
- Tehnika samohipnoze, u kombinaciji s tehnikama opuštanja (u osnovi se sastoji u tome da se zamislite na nekom lijepom i sretnom mjestu kako biste odvojili svoje tijelo od fizičke boli)
- Kretanje, hodanje, naslanjanje na partnera i općenito mijenjanje položaja tijekom porođaja smanjit će bolove

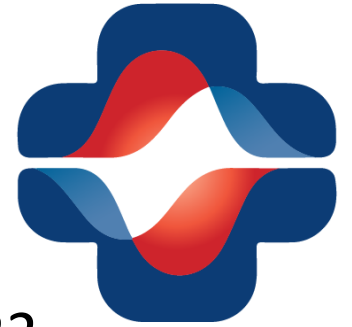
Smanjenje boli i mišićne napetosti tijekom porođaja, bez primjene lijekova (3)



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

- Vježbe disanja – zaokupljenost trudnice disanjem i koncentracijom na održavanje određenog ritma dovodi do inhibicije bolnih impulsa prije nego stignu u SŽS (mozak je zaokupljen drugim oblikom aktivnosti) i pravilno disanje dovodi do mišićne i emocionalne opuštenosti što olakšava porođaj
- Razlikujemo tri vrste disanja tijekom porođaja:
 1. Duboko abdominalno disanje
 2. Brzo, plitko, prsno disanje ili dahtanje
 3. Kombinirano disanje – izmjenjivanje dubokog disanja i dahtanja

Psihološka i emocionalna potpora ženama kod mrtvorodenja



- Mrtvorodenost podrazumijeva rađanje mrtvog djeteta nakon navršena 22 tjedna trudnoće ili mrtvog ploda s porođajnom masom većom od 500 g.
- Reakcija na lošu vijest
- Kod priopćavanja loše vijesti potrebno je:
- Pripremiti se za razgovor (intimna i mirna atmosfera, uvjeti, cilj razgovora, prisustvo bliskih osoba)
- Procjena ženine informiranosti (koliko zna i razumije)
- Procjena koliko osoba želi čuti
- Iznošenje informacija (uvod, upozoriti polako da slijedi loša vijest, koristiti jednostavan rječnik, istaknuti dobru stranu, a izbjegavati lošu, davati informacije postupno, na kraju sumirati izrečeno)
- Pratiti ženine emocije i empatičan odgovor na njih
- Ženi treba dati do znanja da su njene reakcije normalne

Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Podrška ženama kod spontanog i izazvanog pobačaja (1)



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

- Smrt fetusa ili izbacivanje produkata začeća (fetusa i posteljice) prije 20 tj. trudnoće smatra se pobačajem
- Smrt fetusa nakon 20 tj. trudnoće smatra se kasnom smrću fetusa a, ukoliko dođe do porođaja naziva se mrtvorodenje.
- Porođaj živog fetusa između 20 i 37 tj. smatra se prijevremenim porođajem
- Spontani pobačaj je neizazvani gubitak trudnoće prije nego je plod sposoban za samostalni život izvan maternice, prije 20. tjedna trudnoće
- Inducirani, izazvani ili artifičijelni pobačaj je prekid trudnoće iz medicinskih razloga (trudnoća ugrožava zdravlje ili život majke ili djeteta) ili drugih razloga (neželjena trudnoća)
- Prijeteći pobačaj je krvarenje na rodnicu koje se zbiva u tom vremenskom okviru, ukazujući kako može doći do spontanog pobačaja

Podrška ženama kod spontanog i izazvanog pobačaja (2)



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

- Nakon induciranoeg ili spontanog pobačaja, žena, roditelji obično osjećaju žalost i krivnju
- Uskraćivanje prava ženama na donošenje odluka o induciranom pobačaju dovodi do rasta osjećaja anksioznosti te je ženama smanjeno samopoštovanje i zadovoljstvo životom
- Neželjeni pobačaj i neželjena trudnoća mogu imati nepovoljne učinke na psihičko zdravlje
- Socijalna podrška - ako žena osjeća sigurnost i podršku prilikom izražavanja vlastitih želja, osjećaja i razmišljanja o pobačaju, veća je šansa da neće biti negativnih posljedica po njezino psihičko zdravlje
- Nagovor i prisila negativno utječu na psihičko zdravlje

Podrška ženama kod spontanog i izazvanog pobačaja (3)

➤ Što može pomoći:

- Razgovor o pobačaju i gubitku trudnoće
- Pružanje utjehe - biti uz ženu ili samo slušati, pružiti zagrljaj
- Pružiti konkretnu pomoć (odlazak u dućan)
- Mali rituali „pisma nerođenoj bebi”



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Podrška ženama kod liječenja neplodnosti (1)



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

- U Hrvatskoj je gotovo 17 % bračnih parova je neplodno
- Prema podacima Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo u Hrvatskoj je u 2019. godini u ordinacijama koje imaju ugovor s HZJZ učinjeno 2074 postupaka u vezi s oplodnjom

Podrška ženama kod liječenja neplodnosti (2)



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

- SZO je neplodnost definirala kao bolest, a njeno liječenje je temeljno ljudsko pravo
- Prvo dijete začeto izvantjelesnom oplodnjom rođeno je 1978. godine u Velikoj Britaniji, a u Hrvatskoj 23.10.1983. godine u Klinici za ženske bolesti i porode u Zagrebu
- Neplodnost ili sterilitet je nemogućnost zanošenja
- Sterilitet se dijeli na: primarni i sekundarni
- Umanjena plodnost ili subfertilnost je pojam koji se koristi za stanja u kojima par postiže trudnoću nakon dužeg vremena ili uz jednostavnu medicinsku pomoć
- Infertilitet je nemogućnost rađanja živog i za život sposobnog djeteta

Podrška ženama kod liječenja neplodnosti (3)

- Vjerojatnost začeća u jednom menstruacijskom ciklusu iznosi 23% ako je spolni odnos jednom tjedno
- U jednom menstruacijskom ciklusu je 6 plodnih dana
- Jajna stanica može biti oplodena 24 sata nakon ovulacije
- Spermiji mogu ostati i do pet dana u spolnim organima žene i oploditi jajašce
- Najkvalitetnija reprodukcija i plodnost je između 20. i 30. godine života žene



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Podrška ženama kod liječenja neplodnosti (4)



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Utjecaj neplodnosti na par

- Fizički i emocionalni stres
- Depresija
- Anksioznost
- Osjećaj razočaranja
- Ljutnja
- Smanjeno samopoštovanje
- Mijenjanje budućih planova

Uloga Pratiteljica tijekom trudnoće, porođaja i babinja

- Podrška paru
- Promišljen i nenametljiv pristup
- Aktivno slušanje
- Uputiti par na liječenje

Literatura

1. Đorđević V, Bris M. Komunikacija u medicini. Zagreb: Medicinska naklada; 2011.
2. Lučanin D, Despot Lučanin J. Komunikacijske vještine u zdravstvu. Jastrebarsko: Naklada Slap ; 2010.
3. Perković L, Pukljak Iričanin Z. Komunikacijske vještine - materijali za vježbe. Zagreb; Katedra za zdravstvenu psihologiju; 2006.
4. Habek D. Ginekologija i porodništvo. Zagreb: Medicinska naklada; 2017.
5. Kuvačić I, Kurjak A, Đelmiš J. i sur. Porodništvo. Zagreb: Medicinska naklada; 2009.
6. Gaskin I. M. Prirodan porođaj. Zagreb: Mozaik knjiga; 2003.
7. Odent M. Preporod rađanja. Zagreb: Ostvarenje d.o.o.; 2000.
8. Kunina B. i sur. Moja trudnoća. Sveobuhvatni priručnik za trudnoću, porod i babinje. Zagreb: 24 sata d.o.o.; 2014.
9. Pecigoš-Kljuković K. Zdravstvena njega i liječenje trudnice, roditelje i babinjače. Zagreb: Školska knjiga; 2000.
10. Pecigoš-Kljuković K. Zdravstvena njega trudnice, roditelje i babinjače. Zagreb: Školska knjiga; 2005.
11. Šimunović V. i sur. Ginekologija. Zagreb: Naklada Ljevak; 2001.



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska