

## Materinska šola pri ginekološki kliniki v Ljubljani

MATERNITY SCHOOL AT THE DEPARTMENT OF GYNECOLOGY, UNIVERSITY MEDICAL CENTRE OF LJUBLJANA. *Preparation of pregnant women for labour ranks among the important achievements of the modern obstetrics and has been practiced at the Department of Gynecology, Ljubljana already for three decades. First, it was called a psychoprophylactic preparation for labour. The expectant mothers practise appropriate exercises and are trained in breathing and relaxation which facilitate the labour and promote the delivery. They acquaint themselves with the course of labour and their own active part in it.*

POVZETEK. *Med pomembne pridobitve sodobnega porodništva prav gotovo spada tudi priprava nosečnic na porod. Na ginekološki kliniki v Ljubljani poteka priprava že tretje desetletje. Prvotno se je imenovala psihoprofilaktična priprava žene na porod. S pripravo naučimo nosečnico pravilnega dihanja, sprostitve, raznih prijemov in telovadnih vaj. Vse to pa je potrebno za lažji in hitrejši potek poroda. Naučimo oziroma prikažemo ženam, kako poteka porod in kako naj nosečnica pri porodu sodeluje.*

V svetu so se s psihoprofilaktično metodo začeli ukvarjati ruski porodničarji z Nikolajevim na čelu. Prav ti so bili največji strokovnjaki na tem področju. V Angliji je propagiral naravni porod G. D. Read. Leta 1949 je bila psihoprofilaktična metoda uradno sprejeta in se je razširila po vsej Evropi.

Šole oziroma metode o pripravi nosečnice so bile različne. Prav tako jo tudi danes izvajajo različno. Na ginekološki kliniki se ne držimo strogo prvotne metode, marsikaj se je spremenilo, nekaj smo dodali, osnove pa so ostale iste.

S pripravo na porod se je na ginekološki kliniki začela ukvarjati prim. dr. Lea Ozimič-Trampuževa, ki je bila vodja te dejavnosti vse do upokojitve leta 1977. Bila je na številnih kongresih o psihosomatični pripravi žene na porod, kjer je tudi aktivno sodelovala. Kot ginekolog je delala v posvetovalnici za nosečnice, jih pripravljala na tečajih in spremljala pri porodu. Tako si je nabrala bogatih izkušenj na tem področju in postala svetovalec psihoprofilaktične priprave. Nekaj let je vodila tečaje sama, pozneje pa je imela pomočnice — med. sestre.

Prva leta so priprave na porod potekale na Babiški šoli, kjer so sodelovale tudi šolske gojenke. Na šoli je bilo vedno večje pomanjkanje prostora, zato so za te namene začeli uporabljati priložnostne prostore na ginekološki kliniki, knjižnico, čakalnico in predavalnico za študente. Zanimanje za predporodno pripravo pa je bilo vedno večje, zato je bilo treba dobiti prostor, ki naj bi služil samo temu namenu. Tako smo leta 1968 dobili s skromno adaptacijo poseben prostor v bivši jedilnici ginekološke klinike. Omenjeni prostor uporabljamo še danes kot predavalnico in telovadnico za tečaje nosečnic.

Po upokojitvi sestre, ki je vodila tečaje, sem se leta 1968 začela ukvarjati s pripravo na porod, zato bom tukaj opisala, kako potekajo tečaji in njihov program, kot ga imamo sedaj. Sprva je bila na tečaju le priprava na porod s teoretično razlago. Za telovadbo pa ni bilo prostora. Telovadne vaje je sestra lahko samo pokazala, da so nosečnice lahko telovadile doma. Tečaj je obsegal 6 sestankov.

Pozneje pa je potreba pokazala, da je treba krog predavanj razširiti in tudi zanimanje nosečnic je bilo vedno večje in zahtevnejše. Tako smo taki pripravi ali tečaju dodali še nego in prehrano dojenčka, prehrano in higieno žene, kontracepcijo in socialno zaščito in tako smo psihoprofilakso preimenovali v »Materinsko šolo« (»Šola za bodoče matere«).

Sedaj imamo v celotnem tečaju 11 sestankov. Začetek je vedno prvi torek v mesecu (če je tedaj praznik, pa naslednji dan) in traja, dokler program ni izčrpan. Vsak mesec začnemo z novo skupino. Tečaje imamo neprekinjeno skozi vse leto. V naše tečaje prihajajo nosečnice na svojo pobudo ali pa na povabilo z dopisnico, ki jo pošljemo iz te šole, in to v predzadnjem mesecu nosečnosti. Če pa katera od nosečnic želi obiskovati tečaj bolj zgodaj, ji tudi omogočimo. Vedno trdijo le-te, da do poroda že marsikaj pozabi. V tečaj sprejmemo vse nosečnice, ki se prijavijo. Omejitev tu ne delamo, če je potrebno, naredimo več skupin.

Na enajstih sestankih, ki trajajo približno po 2 uri, je najprej teoretična razlaga, nato pa praktične vaje, dihanje, sprostitvev in telovadba. Če nosečnost normalno poteka in se žena dobro počuti, lahko vsaka telovadi. Če se ugotovijo kakšne komplikacije v nosečnosti, tedaj žene ne telovadijo. Vaje se izvajajo leže, kleče, sedé ali stojé. Na razpolago imamo samo telovadne blazine, kjer lahko izvajamo določene vaje. Nekatere nosečnice so navdušene za telovadbo in izkoristijo vsako priložnost za vadbo, a še več je takih, ki se telovadbe izogibajo.

Vemo, da je za uspešno pripravo potrebna tudi telovadba, saj ima ta svoj pomen. S telovadnimi vajami si nosečnica krepi tiste dele mišic, ki jih potrebuje pri porodu: — poveča prožnost hrbtenice in sklepov, kar je važno med porodom, — preprečuje ohlapnost mišičja trebušne stene in medeničnega dna.

S telovadbo morajo žene začeti, ko je nevarnost splava že mimo. Če bi telovadba škodovala, je prav gotovo ne bi priporočali.

Pri telovadbi na blazinah se ženske nekako sprostijo in rade sprašujejo vse, kar jih zanima. Sicer pa imajo vedno možnost dobiti odgovore na vprašanja, ki se nanašajo na nosečnost in porod.

**P r o g r a m t e č a j a** predporodne priprave je naslednji:

**Prvi sestanek:** Informacije o tečaju, potek in program ter pomen tečaja, razdelitev v skupine. Prvi sestanek vodi zdravnik — specialist ginekolog.

**Drugi sestanek:** Anatomija in fiziologija ženskih spolovil, menstrualni cikel, pomen dihalnih vaj in preprečevanje porodnih bolečin.

**Tretji sestanek:** Nosečnost, rok poroda, prezgodnji porod, prenošenost, dirigan porod, lega ploda.

**Četrty sestanek:** Začetek popadkov, odprava od doma, sprejem v porodnišnici, potek I. porodne dobe.

**Peti sestanek:** II. in III. porodna doba, sodelovanje pri porodu, epiziotomija, oskrba otroka.

**Šesti sestanek:** Poporodna doba, potek v porodnišnici, odpust iz porodnišnice, sprejem babice oziroma obiski na domu.

**Sedmi sestanek:** Prehrana in higiena žene ob njem in po porodu.

**Osmi sestanek:** Kontracepcija in socialna zaščita, kakšna izbira je možna, kako se uporabljajo nekatera kontracepcijska sredstva. V drugem delu še nekaj o pravicah, ki jih imajo nosečnice, porodniški dopust.

**Deveti sestanek:** Prehrana dojenčka, predvsem o naravni prehrani — dojenju, pomen dojenja za mater in otroka. Pri tej temi sodeluje zdravnik pediater. V drugem delu je govor o mlečnih mešanicah, sodeluje višja med. sestra iz mlečne kuhinje.

**Deseti sestanek:** Nega dojenčka I. del — otroška garderoba, ležišče, pranje otroškega perila, sončenje, sprehodi.

**Enajsti sestanek:** Nega dojenčka — II. del, kopanje, povijanje.

Nosečnice, ki obišejo vse sestanke, dobe vsaj okvirne informacije o stvareh, ki so za nosečnico najbolj zanimive in potrebne. Verjetno bomo temu programu kdaj še kaj dodali, vendar trdijo žene, da tak program zadošča, kar so izjavile tudi v anketi, ki smo jo ob koncu tečaja izvedli že večkrat.

Naše tečaje obiskujejo večidel nosečnice iz Ljubljane ali pa iz bližnje okolice mesta. Tečaje imamo vsak dan (razen sobote) zjutraj od 8.—10. ure, popoldne pa od 16.—18. ure.

Večina nosečnic prihaja redno na vsak sestanek, nekatere pa porod prehitijo ali so zadržane kako drugače. Če izračunamo povprečje, pride na tečaj žena, ki se pripravlja za porod, vsaka 7—8 krat. Zanimivo je, kar opažam že vsa leta, da redno prihajajo nosečnice izobraženke, manj pogosto z nižjo izobrazbo. Zato menim, da bi prav te morali na to opozoriti že v posvetovalnici in jim svetovati obisk v šoli za bodoče matere.

Podobne tečaje, kot jih imamo na ginekološki kliniki, imajo še ponekod v Sloveniji. Potrebno pa bi bilo, da bi podobne tečaje imeli vsi manjši centri (zdravstveni domovi ali porodnišnice). Priprava na porod je vsaki nosečnici koristna in ji v nobenem primeru ne more škodovati, če se drži nasvetov, ki jih dobi vsaka tečajnica. Tudi je osebu v porodnih sobah brez dvoma lažje delati z ženo, ki je bila na porod pripravljena že na tečaju, kakor pa s tisto, ki tečaja ni obiskovala.

Nosečnica se lahko pripravi na porod s še tako skromnimi pripomočki in bo lahko uspešno sodelovala pri porodu. Za uspešno vodenje tečajev pa je nujno potrebno navezati stike s porodno sobo oziroma z dogajanjem v njej. Dandanes nosečnic ne zadovoljimo samo s teoretičnimi nasveti, ampak hočejo čim več praktičnih navodil in primerov.

Tako pripravljene žene in če se vrh tega potruji še sama, vse to lahko veliko koristi za hitrejši in lažji potek poroda. Nobena priprava na porod pa ji ne bo koristila, če žena ne sodeluje pri porodu tudi sama. Vemo, da je dandanes pri porodu več strokovne pomoči kakor včasih, več je sredstev za pospeševanje in lajšanje poroda, še vedno pa je tudi važno sodelovanje žene.

Navedla bi nekaj števil enega desetletja, iz katerih je razvidno, koliko nosečnic smo v naših tečajih pripravili za porod:

leto 1968 — 1138	1973 — 1699
1969 — 1250	1974 — 1586
1970 — 1300	1975 — 1413
1971 — 1633	1976 — 1398
1972 — 1701	1977 — 1499

Če razčlenimo obiske v letu 1977, je bilo na tečaju te šole prvič 1499 nosečnic.

Ponovnih obiskov je bilo 12 275. Povprečno je prišla vsaka nosečnica na tečaj 8-krat, to je kar zadovoljiva udeležba. Glede na število porodov v Ljubljani je bilo na tečaju pri nas 19<sup>0</sup>/<sub>0</sub> nosečnic.

Če razdelimo število 1499 p o i z o b r a z b i, je bila udeležba v letu 1977 v <sup>0</sup>/<sub>0</sub> takale:

visoka	— 15,6 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>
višja	— 7,3 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>
srednja	— 49,0 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>
študenti	— 11,8 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>
razni poklici	— 9,0 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>
delavke-gospodinje	— 7,3 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>
	100,0 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>

Na tečaju ne delimo žene po izobrazbi, ampak obravnavamo vse v isti skupini.

S t a r o s t n a s t r u k t u r a tečajnic pa je naslednja:

starost do 20 let	— 13,0 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>
21—25 let	— 45,2 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>
26—30 let	— 31,2 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>
31—40 let	— 10,2 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>
nad 40 let	— 0,4 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>

Največ tečajnic je v starosti od 20—30 let, kar je razumljivo, saj je rodnost žena v tem obdobju največja. Zanimivo pa je tudi to, da ravno nekoliko starejše nosečnice resneje vzamejo stvar in redno prihajajo na tečaje. Najmlajša nosečnica je bila v tečaju stara 15 let, najstarejša pa 43 let.

Po številu nosečnosti oziroma porodov prevladujejo prvesnice, kar je povsem razumljivo.

prvi porod	— 85,5 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>
drugi porod	— 12,5 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>
tretji porod	— 1,5 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>
četrti porod	— 0,5 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>
	100,0 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>

Večina nosečnic prihaja na tečaj samo v prvi nosečnosti, nekatere pa rade pridejo tudi drugič, ker hočejo znanje obnoviti in še vedno slišijo kaj novega.

V tej šoli pa imamo še t e č a j z a z g o d n j o n o s e č n o s t (prehrana in higiena nosečnosti). V ta tečaj bi morali zajeti nosečnice čimbolj zgodaj, ker je važno, da jih poučimo o pravilni prehrani in higieni v nosečnosti. Tak tečaj je samo 1-krat na mesec. Za zgodnjo nosečnost je pri nas enkrat na teden telovadba (ob torkih od 18.—19. ure). Ta telovadba bo v bodoče ob ponedeljkih v istem času. K tej telovadbi lahko prihaja nosečnica po končanih treh mesecih nosečnosti, ko je nevarnost splava že mimo.

Že nekaj let pa so na KC po enkrat na mesec tečaji z a b o d o č e o č e t e. Može seznanimo z važnimi problemi v nosečnosti, ob porodu in v poporodnem obdobju ter negi dojenčka. Prav ti pa radi sprašujejo in se zanimajo za vse

podrobnosti. V tečaju za očete sodeluje tudi zdravnik. Kdor obiskuje tečaj, ima tudi možnost, da spremlja ženo na porodu (seveda, če to žele), kar pa je možno samo v porodni sobi kliničnega centra.

Za vso prikazano dejavnost sva v tej šoli zaposleni višja med. sestra in med. s. babica. Dela je več kot dovolj, če hočeva zadovoljiti vsemu, kar je tod še potrebno. Kolikor pa čas še dopušča, skušava poučiti nosečnice in otročnice na oddelku porodnišnice.

Delo postane enolično, ker ponavlja iz dneva v dan isto snov. Zavedava se le, da so poslušalke vsakokrat druge in pa zavest, da s tem lahko pomagamo za lepši potek poroda.

Viri:

Prof. dr. Vito Lavrič — Porodništvo

---

## O STAREJŠIH OSEBAH

Gerontologija in geriatrija se ne ukvarjata le z osebami v visoki življenjski starosti, s »stariimi ljudmi«, marveč se ukvarjata z osebami, ki kažejo starostne pojave in simptome kadarkoli, pogostoma že zgodaj. Vendar kažejo ljudje po 65. letu življenja v splošnem že tolikšne starostne spremembe, da jih od tedaj dalje poimenujemo stare osebe. 10 odstotkov od teh razodeva celo znake demence.

Medicini in znanosti nasploh je uspelo močno zvišati kronološko starost, povprečno starost umrlih. Ne moremo pa se ravno pohvaliti, da smo kaj občutneje razpotegnili krivuljo mentalne aktivnosti.

Višja starost je danes še marsikdaj neprijetna in celo težka. Še marsikaj bo treba postoriti, da bomo obrnili na glavo znani rek: mlad umre, kogar ljubijo bogovi.

Glede na odstotek oseb z več kot 65 leti starosti sodimo Slovenci k staremu prebivalstvu (več kot 7 odstotkov). Ker je potrebno vsaj za 5 odstotkov teh oseb razpolagati s prostorom v domovih upokojencev, potem moramo zgraditi še mnogo udobnih domov. Udobnih in ne preskromnih tudi zategadelj, ker imamo celo razkošne administrativne, trgovske, gostinske in druge hiše. Del ostarelih oseb pa bo iz različnih razlogov moral živeti pač v domovih. Tam pa bo pogrešal predvsem domače vzdušje, ki ga res ni lahko nadomestiti. Poseben problem predstavlja »dolgčas«, ki zadobi v domskih okoliščinah nove in zapletene dimenzije. Stari ljudje hudo začutijo osamelost, dobe občutek odvečnosti in postanejo potrti. Včasih se jim zazdi, da je bilo njihovo življenje zavoženo in ne vidijo več smisla v nadaljnjem »vegetiranju«.

Intenzivneje kaže študirati procese staranja in še posebej terminalnega stadija. O umiranju vemo bore malo ali nič.

Starejše ljudi kaže bolj upoštevati in je do njih treba gojiti večje spoštovanje. Ne le zaradi forme, marveč tudi zaradi vsebine. Današnji dosežki vsebujejo v veliki meri delo naših prednikov, z njihovimi napakami vred. Za podoben primer bi lahko navedli nevrotično simptomatiko, ki predstavlja samo rezultat dotedanjega, predvsem čustveno neubranega življenja. Tako nas uči zakon dialektičnega in zgodovinskega materializma.

Izkušnje in vedenje starejših je treba združevati z iniciativo in zagnanostjo mladih.

Dr. Janko Kostnapfel