

Materinska šola na Univerzitetni ginekološki kliniki

UDK 618.2-3-055.262:37.014

IZVLEČEK – Priprava nosečnic na porod – materinska šola je na Univerzitetni ginekološki kliniki v Ljubljani organizirana od 1955 dalje. Opisan je razvoj, namen, trajanje in organiziranost šole ter vsebina enajstih sestankov. Od leta 1970 dalje se omenjene šole lahko udeležijo tudi bodoči očetje. Dodanih je tudi nekaj podatkov o številu, starosti in izobrazbi nosečnic, o njihovi pariteti, o dejavnosti šole v obdobju 1981–1982 ter pomembnejše ugotovitve iz anket, s katerimi občasno ocenjujemo našo dejavnost.

MOTHERCRAFT CLASSES AT THE UNIVERSITY DEPARTMENT OF GYNAECOLOGY AND OBSTETRICS LJUBLJANA. Antenatal mothercraft classes have been run at the University Department of Gynaecology and Obstetrics since 1955. The paper deals with the development, organization, length and objectives of these programmes, which feature eleven classes. From 1970 on, these classes have been attended also by fathers-to-be. The paper includes the information on the number, age, educational level and parity of expectant mothers, and presents the programmes conducted from 1981 to 1982. The author presents the most relevant results of questionnaires given occasionally to the attendants of mothercraft classes in order to assess the quality level of these programmes.

Pregled dejavnosti

V sodobno porodništvo prav gotovo spada tudi priprava nosečnic na porod. Na ginekološki kliniki v Ljubljani poteka taka priprava že od leta 1955 najprej. Prvotno se je imenovala **psihoprofilaktična priprava na porod**. Sprva je bila le teoretična razlaga o porodu in pripravi nanj. Priprava oziroma tečaj je obsegal le šest sestankov. Potreba pa je pokazala, da smo morali krog predavanj razširiti, ker je zanimanje nosečnic bilo vedno večje in zahtevnejše. Tako smo leta 1968 dodali še nego dojenčka, prehrano dojenčka, kontracepcijo, socialno zaščito, telovadbo, tečaj za bodoče očete in v zadnjem času še psihologijo otroka. To dejavnost imenujemo **materinska šola**.

S pripravo na porod se je na Ginekološki kliniki v Ljubljani začela ukvarjati prim. dr. Lea Trampuž, ki je tudi sama vodila tečaje. Ko pa je imela že dovolj izkušenj, je to dejavnost prepustila medicinskim sestram, vodja materinske šole pa je ostala vse do upokojitve leta 1977. Za njo pa je vodstvo prevzela dr. Grozdana Berginc-Šormaz.

Sedaj sva v materinski šoli dve stalno zaposleni medicinski sestri, sodelujejo pa še zdravnik porodničar, anesteziolog, neonatolog, psiholog in sestra iz mlečne kuhinje. Dvakrat letno pa sodelujejo na tečaju študentke Višje šole za zdravstvene delavce – oddelek za medicinske sestre. Slušateljice prevzamejo eno skupino in v celoti izvedejo tečaj same in to kot nastop oziroma izpit iz zdravstvene vzgoje.

Naši tečajji potekajo skozi vse leto tudi v času dopustov. Povprečno pride na tečaj 110–120 nosečnic, ki jih povabimo z dopisnico, nekatere pa prihajajo same. Na tečaj vabimo v predzadnjem mesecu nosečnosti, če pa katera želi, lahko hodi že prej. Vendar tiste, ki obiskujejo tečaj na začetku nosečnosti izjavljajo, da se marsikaj pozabi. **V naših tečajjih nimamo nikdar omejitev; vedno sprejmemo vse nosečnice.** Če je potrebno, jih razvrstimo v več skupin. Nosečnice, ki prihajajo na naše tečaje, so večinoma Ljubljancanke ali iz bližnje okolice.

Tečaj obsega 11 sestankov, ki trajajo okoli dve uri. Najprej je teoretična razlaga, nato dihalne, sprostitvene in telovadne vaje. Če nosečnost normalno poteka in se žena dobro počuti, lahko vsaka telovadi. Če pa je nosečnost ogrožena, ne telovadijo. Prav je, da sleherno ženo naučimo pravilnega dihanja, ki ga bo uporabljala v času popadkov in poroda, saj vemo, da bo dihanje uspešnejše, če se ga nauči že prej. S pravilnim načinom dihanja bo žena zaposlena v času popadkov, drugo pa je to, da mora biti mirna in sproščena, kar je za pravilni potek poroda zelo pomembno. Torej, če bo pravilno dihala, bo tudi mirna.

Pripomočki, ki jih uporabljamo na tečajih, so diapozitivi, grafoskop, primerne slike, lutke, predvsem za nego dojenčka, medenica in tabla. Nosečnice želijo, da imamo čimveč pripomočkov za izvajanje in ponazoritev posameznih predavanj. Teme, ki jih na tečajih obravnavamo, skušamo podajati preprosto in razumljivo, saj imamo v isti skupini žene z različno izobrazbo. Tudi pariteta in starost sta v skupini različni. Razumljivo je, da imamo na tečaju v večini privesnice, manj mnogorodnic.

Tečaj predporodne priprave obsega 11 sestankov, povprečno pa pride vsaka žena na tečaj 7–8-krat. Zanimiv je tudi podatek, da bolj redno hodijo na tečaj izobraženke, manj pa žene z nižjo izobrazbo. Menim, da kratko opozorilo v posvetovalnici, kamor nosečnice hodijo, ne bi bilo odveč in bi tako imele zavest, da je tudi to potrebno.

Priprava na porod je lahko nosečnici koristna le, če upošteva vse nasvete, ki jih dobi na tečaju. Upam, da je osebnju v porodniških sobah na tečaju pripravljeno ženo lažje pridobiti za sodelovanje, če je že o vsem poučena. Za uspešno vodenje tečaja je nujno temeljito poznavanje poroda in imeti stalni stik z dogajanjem v porodnih sobah. Saj nosečnice ne želijo samo suhoparne teoretične razlage, ampak hočejo praktičnih primerov in navodil. Zato jim tudi vedno dokazujemo, kako važno je sodelovanje med porodom, kajti brez sodelovanja ne gre, kljub temu da imamo danes nešteto pripomočkov za lajšanje porodnih bolečin in pospeševanje popadkov. Sodelovanje je potrebno od začetka do konca popadkov oziroma poroda.

Zdravstvena vzgoja nosečnic zajema vse, kar morajo vedeti o načinu življenja med nosečnostjo, kar lahko vpliva na zdravje in počutje med nosečnostjo, predvsem na zdrav razvoj ploda, ugoden potek nosečnosti in poroda. V ta namen imamo enkrat mesečno tečaj za zgodnjo nosečnost. Predvsem se tu seznanijo s pravilnim načinom življenja, prehrano in higieno v nosečnosti. Tečaja bi se morale udeležiti vse nosečnice že na začetku, ko ima pomen, da govorimo o prehrani in higieni. Priznati pa moram, da se le-tega udeležujejo v manjšini, čeprav jih veliko povabimo.

Za zgodnjo nosečnost imamo tudi enkrat tedensko (torek ob 18. uri) telovadbo. S to telovadbo začnemo po končanem tretjem mesecu nosečnosti. Prav

gotovo je, da bo nosečnica imela več koristi, če bo telovadila vso nosečnost kot pa samo v zadnjem mesecu. Vemo, da je za uspešno pripravo na porod potrebna tudi telovadba, ki ima prav gotovo svoj pomen. S telovadnimi vajami si nosečnica krepi mišice, ki jih pri porodu najbolj potrebuje, poveča prožnost hrbtenice in sklepov, kar je pomembno med porodom; preprečuje tudi ohlapanost trebušnih mišic in medeničnega dna.

V materinski šoli **pripravljamo tudi bodoče očete** (enkrat na mesec dve do tri ure). Povprečno jih pride okoli 25 do 30. Program za bodoče očete je: nosečnost, porod, poporodno obdobje in nega dojenčka. Po opravljenem tečaju lahko ti očetje prisostvujejo pri rojstvu svojega otroka, če prostor to dopušča. Možje radi postavljajo še dodatna vprašanja. Tudi med moškimi je več izobražencev.

Naslednja dejavnost materinske šole pa je **izvajanje »dekompresije« pri nosečnicah**. Heyns, po katerem se naprava imenuje, meni, da z dekompresijo izboljšamo prekrvavljenost v placenti, kar je koristno za plod, še posebno, če gre pri ženi za EPH gestozo, hipertonijo, prenošenost itd. Zanimivo je, da nosečnice, ki so imele bolečine v križu po nekajkratni uporabi dekompresije povedo, da bolečine ponehujejo. Večina žena se po dekompresiji počuti bolj sproščene; zaznavajo tudi, da po njej otrok bolj živahno giblje. Za dekompresijo se zanimajo največ nosečnice, ki so jo že pri prejšnji nosečnosti uporabljale. Enkratna dekompresija traja okoli 30 minut. Večina žena se med aplikacijo dobro počuti, slabo le tiste z nizkim krvnim tlakom. Čimveč dekompresij naredi nosečnica, tem večji je lahko uspeh. Priporočamo vsaj deset dekompresij.

Če ostaja čas, imamo še **zdravstveno vzgojo na oddelku pri nosečnicah in otročnicah**. Po porodu so žene prav tako pripravljene kaj slišati in večino zelo zanima. Rade sprašujejo, kako naj ravnajo doma z novorojenčkom. Žal pa teh žena, ki pri nas rojevajo, ni mogoče vseh zajeti, ker čas tega ne dopušča. Zato menim, da bi zdravstveno vzgojo morali izvajati vsi zdravstveni delavci vedno in povsod ob vsakem stiku z ženo, ne samo »programirano« in samo določene osebe. Tako bi lahko pričakovali še boljše uspehe.

Na koncu tečaja sem že večkrat izvedla anketo o uspešnosti tečaja in priznati moram, da je večina obiskovalk tečaja s takim načinom in obsegom zadovoljna. Gotovo pa je tudi, da vsem ni mogoče ustreči.

Program materinske šole

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

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

Tretji sestanek: Nosečnost, rok poroda, prenošenost, dirigiran porod, lega ploda.

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

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

Šesti sestanek: Poporodna doba – potek v porodnišnici, odpust iz porodnišnice, obisk babice na domu, prehrana in higiena žena po porodu.

Sedmi sestanek: Nega dojenčka – I. del, otroška garderoba, ležišče, soba, pranje otroškega perila, sprehodi, sončenje.

Osmi sestanek: Nega dojenčka – II. del, kopanje, kdaj, kako, pravilni način povijanja.

Deveti sestanek: Dojenje – pomen dojenja za mater in otroka – prednost dojenja (sodeluje neonatolog). V drugem delu sestanka obravnavamo tudi umetno prehrano.

Deseti sestanek: Psihologija otroka (sodeluje psiholog).

Enajsti sestanek: Kontracepcija in socialna zaščita – kako se uporabljajo kontracepcijska sredstva, kakšna je izbira. Pravice, ki jih imajo nosečnice z ozirom na porodniški dopust in dodatke.

Pomembnejši podatki o naši dejavnosti

Tabela 1: Število nosečnic v materinski šoli – priprava na porod na Ginekološki kliniki v Ljubljani od leta 1968 do 1982

Leto	Število nosečnic
1968	1.138
1969	1.250
1970	1.300
1971	1.633
1972	1.701
1973	1.699
1974	1.586
1975	1.413
1976	1.398
1977	1.499
1978	1.611
1979	1.517
1980	1.556
1981	1.440
1982	1.360

Tabela 2: Delež nosečnic po starosti

Starostna skupina	Odstotek
do 20 let	7,0
21–30 let	77,8
31–40 let	15,0
nad 40 let	0,2
Skupaj	100,0

Tabela 3: Delež nosečnic po izobrazbi

Vrsta izobrazbe	Odstotek
srednja	49,0
visoka	15,6
študenti	11,8
razni poklici	9,0
delavke, gospodinj	7,3
višja	7,3
Skupaj	100,0

Tabela 4: Delež nosečnic po pariteti

Vrstni red nosečnosti	Odstotek
prva nosečnost	86,6
druga nosečnost	12,3
več nosečnosti	1,1
Skupaj	100,0

Tabela 5: Delež nosečnic po zdravstvenih ustanovah

Zdravstvena ustanova	Odstotek
Ginekološka klinika in inštitut	59,2
Študenti (Ilirska)	5,6
Zdravstveni dom Ljubljana–Šiška	5,6
Zdravstveni dom Ljubljana–Vič	5,2
Zdravstveni dom Ljubljana–Moste	5,2
Zdravstveni dom Ljubljana–Bežigrad	3,5
Vojaška bolnišnica Mladika	3,1
Babiška šola	2,3
Centralni ginekološki dispanzer	1,9
Zdravstveni dom Ljubljana–Rudnik	1,7
Zdravstveni dom Ljubljana–Vevče	1,5
Železniški zdravstveni dom	0,5
Drugo*	4,2
Skupaj	100,0

* Zajete so nosečnice iz zdravstvenih domov: Grosuplje, Domžale, Kranj, Kamnik, Medvode, Vrhnika, Gorica, Litija, Idrija, Logatec, Horjul, Slovenj Gradec, Maribor, Črnomelj.

Tabela 6: Delo materske šole

Vrsta dejavnosti	Št. udeležencev	
	1981	1982
prvi obiski	1.440	1.360
ponovni obiski	10.604	9.568
zgodnja nosečnost	118	118
telovadba		
v zgodnji nosečnosti	229	384
dekompresija	1.820	1.434
zdravstvena vzgoja:		
na oddelku	915	1.695
individualno delo	13	17
obiski bodočih očetov	367	409

Tabela 7: Sodelavci in njihov delež v materski šoli

Sodelavci	Ure
ginekolog	19
anesteziologi oz. anestezijske sestre	8
neonatologi	16
psihologi	20
mlečna kuhinja	28
medicinski sestre babici	752
študentke višje šole za zdravstvene delavce	18
Skupaj:	861

Anketa

Po končanem tečaju smo večkrat izvedli anketo o uspešnosti tečaja. Dobili smo različne odgovore.

Nekaj odgovorov iz anket:

1. Zabeležile so naslednje pripombe:

- neustrezni prostori za predavanje
- prevelike skupine
- premalo govora o odnosu med možem in ženo
- preveč o ženi, premalo o otroku
- pomanjkljivo o psihologiji otroka
- premalo o dojenju, o prehrani
- premalo o negi dojenčka
- premalo diapozitivov
- prekratko predavanje
- predolgo predavanje

Omenjene pripombe je dalo 29% anketirank; brez odgovora jih je bilo 19%; zelo zadovoljnih s tečajem je bilo 52% anketirank.

2. Na vprašanje: *Ali se po opravljenem tečaju bojite poroda manj ali bolj?* – so bili odgovori naslednji: manj (66%), bolj (9%), enako (19%), se nisem bala (3%) in brez odgovora (3%).

Na vprašanje: *Na čigavo pobudo prihajate na tečaj?* – so odgovorile: dobila sem vabilo (28%), sama sem se zanimala (25%), napotila me je prijateljica (22%), dobila sem napotilo v posvetovalnici (19%) in razne revije (6%).

Vprašanja, ki so jih postavljali možje, so bila:

- Kakšne komplikacije so lahko po RH faktorju?
- Kakšne možnosti ima otrok, da preživi, če se rodi prezgodaj?
- Ali obstaja še obdobje nevarnosti za otroka po porodu?
- Kako pomagati ženi pri porodu?
- Zlatenica novorojenčka po porodu.
- Rdečke in nosečnost.
- Ali lahko pride do smrti otroka zaradi malomarnosti?
- Ali se da določiti spol otroka že v nosečnosti?
- Kdaj se ve, če žena nosi dvojčke in kako poteka tak porod?
- Ali so z majhnimi ženami težave ali te žene težje rojevajo?
- Kdaj se da obvestilo za babico, da pride na dom?

Izkaznica o materinski šoli

Pred leti smo na tečajih dajali izkaznice o opravljenem tečaju. Te izkaznice so žene oddale pri porodu in babica, ki je vodila porod je potem ocenila ženino prizadevanje pri porodu. Ocene so bile odlično, prav dobro, dobro, slabo.

Iz teh podatkov smo dobili naslednje rezultate: odlično (59,8%), prav dobro (26,4%), dobro (5,7%) in slabo (3,5%).

Izkaznice za ocenjevanje smo izpustili, ker niso bile sproti izpolnjene in zato ocene niso bile realne.

Zaključek

Poudariti želim, da je zdravstvena vzgoja nosečnic potrebna, zato bi jo morali izvajati vsi zdravstveni domovi in porodnišnice.

Priprava na porod v nobenem primeru ne more škodovati nosečnici, lahko pa ji pomaga, če je pravilno izvajana in če upošteva nasvete, ki jih dobi na tečaju. Priprava sama po sebi ne bo koristila, če se nosečnica sama ne bo trudila. Žena si mora prizadevati sodelovati, ker brez tega ne gre pri porodu kljub temu, da imamo danes marsikaj na razpolago za lajšanje bolečin. Da bo tečaj uspešen, je potrebno ženam prisluhniti ter imeti zanje vedno dovolj časa in znanja.

