

## Drugi članki / Other articles

## 55 LET ŠOLE ZA STARŠE NA GINEKOLOŠKI KLINIKI V LJUBLJANI

**Ključne besede:** zdravstvena vzgoja, psihoprofilaksa, materinska šola, šola za starše

## IZVLEČEK

Porodna bolečina je stara toliko kot človeštvo. Za pripravo nosečnic na porod so se do danes razvile različne metode. Na Ginekološki kliniki v Ljubljani izobraževanje nosečnic in kasneje tudi partnerjev poteka že 55 let. Začeli so s tako imenovano Readovo metodo in kasneje z rusko psihoprofilaktično metodo. Tako imenovana psihoprofilaksa je vsebovala samo vsebine o pripravi na porod, sčasoma so tem vsebinam dodali vsebine o

## Uvod

Leta 1933 je v Angliji G. D. Read začel propagirati tako imenovani »naravni porod«. Po njegovi teoriji je strah tisti dejavnik, ki pri porodu ovira naravno dogajanje, saj povzroča psihično in mišično napetost. Mišična napetost, ki namreč nastane tudi v materničnem vratu, povzroči krč in posledično bolečino. Pojav strahu naj bi bil posledica civilizacije in kulture. Read je s svojo metodo nosečnice skušal duševno in telesno sprostiti. Duševno jih je sproščal z razlago poroda kot naravnega dogajanja, s prikazovanjem lepote materinstva in stalnim osebnim vplivom na duševnost žensk. Za telesno sprostitve je priporočal gimnastične vaje.

Ruski porodničar Nikolajev je izdelal »psihoprofilaktično metodo«, ki so jo leta 1949 uradno priporočili in v praksi uporabljali ruski porodničarji. Glavno načelo te metode je: porodna bolečina je posledica zmanjšanja aktivnosti možganske skorje in delovanja negativnih pogojnih refleksov. Z aktivacijo možganske skorje in s pomočjo pozitivnih pogojnih refleksov se lahko prepreči nastanek bolečine. Po zaslugi pariškega porodničarja Lamaza je ruska metoda leta 1952 prišla v zahodno Evropo in se hitro razširila.

Na Ginekološko kliniko v Ljubljani je prve informacije o Readovi metodi prinesel prof. dr. Draško Vilfan, o ruski psihoprofilaktični metodi pa prof. dr. Franc Novak. O nujnosti izobraževanja nosečnic o porodu so se pogovarjali že na 1. jugoslovanskem kongresu v Beogradu, na 3. jugoslovanskem kongresu v Ljubljani leta 1955 pa so objavili že prve rezultate.

1. 10. 1955 je prim. dr. Lea Ozimič - Trampuž začela poučevati nosečnice po Readovi metodi. V tečaj je vključevala nosečnice med 28. in 30. tednom nosečnosti. V skupini je bilo štiri do pet nosečnic. Tako majhno število je omogočilo, da je tečajnice dobro spoznala. Ko je vzpostavila dobre osebne stike, je začela z izobraževanjem. Na tečaju je razlagala o zgradbi in delovanju ženskih spolovil, o poteku nosečnosti in poroda, učila jih je tudi telovadnih, sprostitvenih in dihalnih vaj. Sčasoma se je na tečaje vključevalo vse več nosečnic, saj so bili rezultati zelo dobri. Tečajnice so rodile z manj bolečinami, bile so bolj mirne in disciplinirane, porodne sobe so

negi in prehrani dojenčka in tečaj preimenovali v Materinsko šolo. Zaradi vse večjega vključevanja partnerjev v Materinsko šolo so tečaj preimenovali v Šolo za starše.

Nosečnost, porod in poporodno obdobje je čas, ki noseči ženski, kasneje materi, prinese veselje in radost, a hkrati tudi strah in skrb. Strah pred porodom je star toliko kot človeški rod. Porod je od nekdanj boleča izkušnja. Strokovnjaki so že zdavnaj ugotovili, da pri ženski, ki je na porod in materinstvo pripravljena, porod poteka normalno in z manjšimi bolečinami. Moški – oče, ki sicer fizično ne nosi otroka, čas prihoda otroka doživlja na svoj način. Tudi zanj je to čas pričakovanja, veselja in hkrati skrbi za oba – za ženo (partnerico), ki jo ima rad, in za otroka, ki prihaja.

postale tišje. Skrajšal se je tudi povprečni čas trajanja poroda. Ker se je dejavnost začela širiti, je začela voditi tečaje tudi medicinska sestra babica Valerija Fernus (Slika 1).



Slika 1. Valerija Fernus.

Readovo metodo so kasneje dopolnili z rusko psihoprofilaktično metodo in dejavnost poimenovali psihoprofilaksa.

Tečaj je vseboval šest sestankov:

1. pomen psihosomatične priprave;
2. anatomija in fiziologija ženskih spolovil, medenice, pravična nosečnost;
3. anatomija in fiziologija živčevja in fiziologija porodne bolečine;
4. potek prve porodne dobe in vodenje porodnice;
5. potek druge in tretje porodne dobe in vodenje porodnice;
6. potek četrte porodne dobe (Lavrič, 1966).

Predavanjem je sledila še telesna vadba, dihalne in sprostitvene vaje.

Tečaji so potekali na Ginekološki kliniki v Ljubljani. Ker tu sprva ni bilo nobenega za tečaj določenega prostora, so tečaji potekali, kjer je bil slučajno prazen prostor (čakalnica, hodniki, knjižnica).

Tečaj psihoprofilakse se je uveljavil, tečajnice pa so želele še več znanja, tudi o dojenju, prehrani in negi dojenčka. Leta 1968 so tečaj psihoprofilakse dopolnili s temi vsebinami in dejavnost poimenovali v Materinsko šolo. Že v času tečajev psihoprofilakse je na tečaju sodelovala medicinska sestra babica Julka Kuzma, kasneje v Materinski šoli pa je prav ona »zaorala ledino«. Leta 1976 je tečaje v Materinski šoli začela voditi tudi Bernarda Oberstar (Slika 2).



Slika 2. Bernarda Oberstar (levo) in Julka Kuzma (desno). (Foto: B. Oberstar)

Na pobudo moških, ki so se želeli vključiti v tečaj in prisostvovati porodu, je bil leta 1977 organiziran tečaj za moške. Prvi moški je porodu prisostvoval v porodnem bloku Kliničnega centra v Ljubljani (danes Univerzitetni klinični center, UKCLJ) leta 1978. Moške smo poučevali o poteku nosečnosti, poroda, pomenu in načinu sodelovanja pri porodu, o poporodnem obdobju ter negi in prehrani dojenčka. Odziv očetov je bil čedalje večji, vse več pa je bilo zanimanja za to, da bi tečaj Materinske šole obiskovala oba partnerja skupaj. Število tečajnikov v paru se je nato iz leta v leto večalo.

Vodenje Materinske šole je po upokojitvi prim. dr. Lee Ozimič -Trampuž leta 1978 prevzela dr. Grozdana Berginc Šormaz. K sodelovanju je povabila strokovnjake različnih strok:

- neonatologa, ki je predaval o dojenju;
- anesteziologa, ki je predaval o lajšanju porodnih bolečin;
- porodničarja, ki je predaval o poteku nosečnosti, poroda in poporodnega obdobja na tečajih za moške.

Na pobudo dr. Matjaža Lunačka je bil v letih 1978–79 organiziran tudi tečaj avtogenega treninga po Shultz, ki sta ga vodila dr. Lunaček in dr. Berginc.

V Materinski šoli so leta 1981 na pobudo prim. dr. Anice Kos Mikuš, takratne direktorice Svetovalnega centra, vključili tudi psihologe iz Svetovalnega centra. Ti so kar dvanajst let

požrtvovalno brez plačila sodelovali s svojimi predavanji o psiholoških dogajanjih v nosečnosti, pri porodu, po porodu in psihološkem razvoju otroka. Predavanje psihologa je leta 1993 prevzela doc. dr. Vislava Globevnik Velikonja, psihologinja na Ginekološki kliniki Ljubljana.

Vodenje Materinske šole je leta 1989 prevzela dr. Andreja Štolfa. Tudi ona je sodelovala na tečaju za moške, vodila je ogled tečajnikov po porodnišnici in pomagala pri pripravi oglaševalskega materiala.

Ker je v Materinsko šolo prihajalo vse več parov, njeno ime ni bilo več ustrezno. Leta 1991 je strokovni kolegij Ginekološke klinike potrdil novo ime Šola za starše.

## Šola za starše

V šoli za starše organiziramo več tečajev.

### – Tečaj za zgodnjo nosečnost

Na tečaj prihajajo nosečnice s partnerji od zanositve do četrtega meseca nosečnosti. Tečajnike seznanimo s potekom nosečnosti, s telesnimi in duševnimi spremembami, nevarnostmi in nevarnimi znamenji, ki se lahko pojavijo, z zdravim načinom življenja, s pravilno prehrano in rekreacijo v času nosečnosti, s ciljem normalnega poteka nosečnosti. Tečaj organiziramo enkrat mesečno in traja tri šolske ure.

### – Tečaj predporodne priprave

Tečaj obsega deset sestankov. Na tečaj prihajajo nosečnice skupaj s partnerji ali drugimi porodnimi spremljevalci (mama, sestra, prijateljica) od 32. tedna nosečnosti dalje. Tečajnike seznanimo z nego in prehrano novorojenčka, anatomijo in fiziologijo ženskih spolovil, nosečnostjo, porodom in poporodnim obdobjem, preventivo v zobozdravstvu nosečnic in otrok, psihološkimi dogajanjimi v nosečnosti in po porodu ter pomenom telesne aktivnosti v nosečnosti. Na treh dodatnih srečanjih imajo bodoči starši možnost pogovora s pediatrom, anesteziologom in strokovnjakom s področja varne vožnje. Tečaj je organiziran vsak mesec v letu. Začetni datumi so objavljeni v zloženki in na spletni strani UKCLJ.

Tečajnike razdelimo v več manjših skupin (30 do 40 nosečnic skupaj s partnerji, posebno v popoldanskih skupinah so skoraj vsi v parih). Vsaka skupina pride na tečaj dvado trikrat na teden. Predavanja potekajo od ponedeljka do petka in trajajo dve uri. Po končanem predavanju smo vedno na voljo za individualna vprašanja.

### – Tečaj za partnerje in porodne spremljevalce

Tečaj organiziramo za tiste partnerje in porodne spremljevalce, ki ne obiskujejo tečaja predporodne priprave, in za tiste, ki bi radi samo obnovili že pridobljeno znanje. Tečajnike seznanimo s porodom in poporodnim obdobjem ter nego in prehrano dojenčka. Tečaj poteka dvakrat mesečno in traja tri šolske ure.

Razpredelnica 1. Število tečajnikov in število porodov v Porodnišnici Ljubljana v letih 2007–2009 (Grum, 2009).

Leto	Tečaj predporodne priprave	Tečaj za porodne spremljevalce	Število porodov
2000	1834	1770	5710
2001	1610	1487	5298
2001	1865	1678	5264
2003	1794	1648	4967

Leto	Tečaj predporodne priprave	Tečaj za porodne spremljevalce	Število porodov
2004	1887	1735	5294
2005	1961	1867	5501
2006	1950	1816	5709
2007	1985	1869	6128
2008	2040	2063	6715
2009	1927	1997	6636

#### – Individualno zdravstvenovzgojno delo

Nosečnice, partnerji in spremljevalci se lahko udeležijo individualnih razgovorov. Posebna srečanja organiziramo za tiste, ki se tečaja predporodne priprave ne morejo udeležiti, in za tečajnike s posebnimi potrebami – za slepe, gluho-neme, duševno motene ali kako drugače bolne nosečnice (Razpredelnica 2). Tečajniki, ki ne razumejo slovenskega jezika, s seboj pripeljejo prevajalca.

Razpredelnica 2. Podatki o opravljenem individualnem delu v letih 2007–2009 (Grum, 2009).

Leto	Število storitev	Število poslušalcev	Število delovnih ur
2007	35	124	63
2008	36	104	64
2009	49	116	84

Individualno zdravstvenovzgojno delo v Porodnišnici Ljubljana izvajamo tudi na Oddelku za patološko nosečnost. Dva- do trikrat na teden se o porodu pogovorimo z nosečnicami z rizično nosečnostjo; naučimo jih tehnik dihanja, pogovorimo se o dojenju in odgovorimo na vsa njihova vprašanja.

#### – Izvajanje abdominalne dekompresije

Na Ginekološki kliniki uporabljamo aparaturo, ki deluje na principu negativnega pritiska. Svetujemo jo nosečnicam od 32. tedna nosečnosti dalje. Dekompresija traja trideset minut. Nosečnico namestimo, ji razložimo delovanje, nje-no sodelovanje in jo nadziramo.

#### – Predavanja za študente

Na Ginekološki kliniki izvajamo tudi seminarje za študente različnih fakultet in ustanov in za zdravstvene delavce dru-

gih zdravstvenih ustanov. Predavanja za študente medicine (peti letnik) potekajo enkrat tedensko in trajajo dve šolski uri. Predavanja za študente babištvata potekajo za prvi in tretji letnik. Izobraževanje zdravstvenih delavcev iz drugih ustanov prilagodimo njihovim potrebam. Vključimo jih v Tečaj predporodne priprave in z njimi opravimo tudi dve ali tri ure individualnih razgovorov.

#### – Telefonske informacije in svetovanje

Pomemben del našega dela je tudi svetovanje po telefonu. Vsaka ženska in partner lahko v času nosečnosti, poroda in poporodnega obdobja dobi nasvete po telefonu. Tudi ta način zdravstvene vzgoje je dragocen. Po telefonu lahko dobijo tudi informacije o organizaciji Šole za starše.

Tečaje vodimo diplomirane medicinske sestre, višja medicinska sestra babica, diplomirani fizioterapevt in zdravnik stomatolog, zdravnik anesteziolog, zdravnik pediater in diplomirani psiholog ter strokovnjak varne vožnje.

#### Zaključek

Šola za starše na Ginekološki kliniki v Ljubljani ima 55-letno tradicijo. Razvili smo jo iz potreb in želja tečajnikov. Čeprav je danes veliko možnosti pridobivanja informacij in znanja, je ta način učenja še vedno aktualen, saj lahko nosečnica in partner pri nas dobita strokovne odgovore na zastavljena vprašanja.

Želja sodelavcev Šole za starše je biti strokovna in prijazna šola, ki zagotovi mirno in varno nosečnost, normalen porod in poporodno obdobje. Želimo si, da bi bil vsak porod za mater in partnerja vesel, lep in srečen dogodek. In ne pozabimo, človek v teh trenutkih potrebuje človeka.

#### Literatura

1. Lavrič V. Porodništvo, 1. del. Psihosomatična priprava ženske na porod. Ljubljana: Šola za zdravstvene delavce za ginekološko-porodniško smer; 1966: 75–85.

#### Vir

- Grum B. Poročilo šole za starše. Ljubljana: Univerzitetna ginekološka klinika Ljubljana; 2009.

Bernarda Oberstar, viš. med. ses.

Šola za starše, Univerzitetni klinični center Ljubljana, Ginekološka klinika, Šlajmerjeva 3