
Predlog programa

Nasveti in pogovori o dojenčku

Skupinska vzgoja za zdravje za starše dojenčka – otroka do enega leta starosti

Avtorice: Zalka Drglin, Sonja Tomšič, Barbara Mihevc Ponikvar, Vesna Pucelj, Irma Renar, Sonja Dravec v sodelovanju z drugimi strokovnjaki

Končna različica

Datum: 29.08.2016

1. Program Nasveti in pogovori o dojenčku (v nadaljevanju NPD) kot del skupinske vzgoje za zdravje po rojstvu otroka (do enega leta)

Program Nasveti in pogovori o dojenčku predvideva srečanja staršev dojenčka (otroka do enega leta), ki jih vodijo zdravstveni strokovnjaki in sodelavci v okviru skupinske vzgoje za zdravje.

Razvit je bil v projektu Skupaj za zdravje.

Obseg: tri vsebinsko različna strokovno vodena skupinska srečanja staršev otroka do enega leta otrokove starosti v trajanju 90 minut

Izvajalci/ke: pediater/pediatrinja, diplomirana medicinska sestra; diplomiran/a psiholog/inja

Na podlagi izkušenj, ocene potreb in strokovne literature ter intenzivnega dela strokovnjakov smo oblikovali predlog programa NPD.

Za razliko od tradicije izvajanja materinskih šol smo imeli v Sloveniji le nekaj primerov skupinske vzgoje za zdravje za starše dojenčkov. Veliko vprašanj se je zastavljalo o možnostih, da bi različni strokovnjaki neposredno sodelovali pri izvedbi NPD, kar bi bilo zaželeno tudi s strani staršev; težava so razpoložljivost kadrov in izvedbene možnosti za organizacijo in izvedbo tovrstnih srečanj ter udeležbo uporabnic in uporabnikov. Pri oblikovanju tovrstnih programov moramo misliti na zagotavljanje dostopnosti in na izvedljivost v manjših ZD; ne smemo povzročati novih neenakosti. Vprašanje, ki ostaja odprto, pa je tudi, kako bi k udeležbi na programu NPD spodbudili ranljivejše skupine staršev oz. družin.

Pri izvedbi programa sodelujeta med seboj pediatrinja in diplomirana medicinska sestra v pediatriji; če je na voljo in je organizacijsko izvedljivo, se vključi dipl. psiholog/inja.

V nadaljevanju predstavljamo priporočila glede vsebin, ki naj jih osnovni program NPD vključuje. Predlagamo tudi strukturo posameznega srečanja. Na zadnjih straneh tega dokumenta najdete kratko shemo vsebin NPD.

2. Program Nasveti in pogovori o dojenčku – ključne vsebine in izvedba

1. Srečanje

Čas izvedbe: starost dojenčka od 1,5 do 2,5 meseca

Dolžina: 90 minut

Ključne vsebine:

Strukturirani del

Osnovne otrokove potrebe in odzivanje nanje (prepoznavanje potreb in odzivanje nanje, odnos med otrokom in starši, pestovanje, uspavanje, hranjenje, jok ...)

Varnost doma in v prometu (opekline, zadušitve, padci, otroški sedež) vključno s prvo pomočjo (praktični prikaz)

Cepljenja (seznanitev o priporočenih in obveznih cepljenjih)

Najpogostejše bolezni v tem obdobju (preprečevanje, prepoznavanje, kaj lahko storimo doma, kdaj k zdravniku; sorojenci)

Skrb za mamo; starša

- vidiki duševnega zdravja
- vidiki telesnega zdravja

Nestrukturirani del

Informacije, nasveti, napotila glede na izražene potrebe, vprašanja, dvome ... mater/staršev

Možnost praktičnega prikaza in vadbe

Predlagamo, da srečanje vodi pediater, v idealnem primeru tisti, ki se s starši in otrokom srečuje že individualno; če je na voljo in je organizacijsko izvedljivo, se vključi dipl. psiholog/inja.

2. Srečanje

Čas izvedbe: starost dojenčka 4,5 – 5,5 mesecev

Dolžina: 90 minut

Ključne vsebine:

Strukturirani del

Prehod na mešano prehrano in priprava hrane (s konkretnimi preprostimi uporabnimi navodili), osnovni recepti, osebna higiena, tudi z vidika skrbi za zdrave zobe

Varnost (doma - plazenje, v prometu, opozorilo pred ekrani ...)

Otrokove potrebe in odziv nanje (kako ne ovirati otrokovega gibalnega ... razvoja, osnovna sporočila glede otrokovega spanja ...)

Osnovna sporočila glede zdravja matere/očeta (partnerski odnos, spanje, počitek)

Nestrukturirani del

Informacije, nasveti, napotila glede na izražene potrebe, vprašanja, dvome ... mater/staršev

Možnost praktičnega prikaza in vadbe

Predlagamo, da srečanje vodi DMS v pediatriji, v idealnem primeru tista, ki se s starši in otrokom srečuje že individualno; če je na voljo in je organizacijsko izvedljivo, se vključi dipl. psiholog/inja.

3. Srečanje

Čas izvedbe: starost dojenčka od 9. do 11 mesecev

Dolžina: 90 minut

Ključne vsebine:

Strukturirani del

Zdravo prehranjevanje družine (kultura hranjenja, skupni in redni obroki za mizo – psihološki in prehranski vidik; skrb za zdrave zobe – čiščenje, ritem prehranjevanja, pitje, dude/stekleničke)

Otrok v varstvu (kako olajšamo ločitev od staršev pri vključevanju otroka v skupinsko varstvo)

Najpogostejše bolezni, ki jih starši lahko pričakujejo z vključitvijo v skupinsko varstvo, kako ukrepati, osebna higiena

Odvajanje od plenice

Varnost (doma, v prometu, opozorilo pred ekrani)

Otrokove potrebe v tem obdobju in odziv nanje (komunikacija z otrokom, pripovedovanje, poslušanje, branje otroku ...)

Skrb za mater/očeta: pred vstopom otroka v varstvo (tudi ločitvena stiska mame)

Nestrukturirani del

Informacije, nasveti, napotila glede na izražene potrebe, vprašanja, dvome, izzive, s katerimi se srečujejo udeleženske/-ci

Možnost praktičnega prikaza in vadbe

Predlagamo, da srečanje vodita DMS v pediatriji in pediater, v idealnem primeru tista, ki se s starši in otrokom srečujeta že individualno; če je na voljo in je organizacijsko izvedljivo, se vključi dipl. psiholog/inja.

3. Časovni vidiki Izvajanja programa Nasveti in pogovori o dojenčku (NPD)

Posamezno srečanje traja 90 minut.

Predvidevamo, da bi bilo smiselno izvesti najmanj šest sklopov po tri srečanja letno (manjši ZD), večji ZD bi izvedli sorazmerno več sklopov glede na število novorojenčkov in razpoložljivost strokovnjakov.

Čas izvajanja srečanj v dnevu je dobro prilagoditi siceršnjemu urniku pregledov in obveznostim zdravstvenih strokovnjakov. Smiselno je vzpostaviti predvidljiv urnik srečanj.

Če bomo želeli okrepiti sodelovanje očetov, bi kazalo razmisliti o izvedbah srečanj v popoldanskih urah.

Število ponovitev je odvisno od velikosti posameznega zdravstvenega doma oziroma od števila novorojenčkov.

Gre za postopno uvajanje programa; zaželeno je aktivno vabljenje staršev in aktivna promocija med strokovno, ciljano in splošno javnostjo.

4. Primeren prostor in izbrana oprema; lokacija izvedbe NPD

Za dobro počutje udeleženk in udeležencev ter izvajalcev in izvajalk in za kakovostno izvedbo NPD je potreben primeren prostor in izbrana oprema.

Izvajalci in izvajalke za pripravo in izvajanje NPD potrebujejo ustrezne prostore, ki so prijetni in funkcionalni, in ki ustrezajo sodobnim andragoškim principom. Prostori naj na primer omogočajo izvajanje aktivnih metod učenja, telesno vadbo, učenje spretnosti in izražanje občutij ter ustvarjanje pogojev za opolnomočenje (npr. sedenje v krogu). Uporabnice in uporabniki potrebujejo okolje, kjer se dobro počutijo, ki omogoča aktivno sodelovanje, zadovoljevanje različnih potreb, na primer po gibanju in sprostitvi, in ki med drugim omogoča izmenjevanje podpore in informacij med vsemi sodelujočimi.

Kjer je le mogoče, naj bo za kakovostno izvedbo NPD zagotovljen poseben ustrezen prostor. Prostorom in stavbi oziroma okolju je treba posvetiti posebno pozornost, da bi jih oblikovali tako, da kar najbolj ustrezajo temeljnim potrebam udeleženk in udeležencev ter potrebam izvajalk in izvajalcev.

Lokacija izvedbe programov NPD naj bo jasno označena, prav tako tudi posamezni prostori in pot do njih; pomembno je, da udeleženske in udeležence jasni znaki vodijo do parkirišča, stavbe, posameznih prostorov in sanitarij.

Da bi se ljudje v prostoru znašli, naj bodo oznake zasnovane tako, da jih s čim manj zadregami pripeljejo, kamor so namenjeni. Nujne so torej dobre usmeritve in simboli, ki zmanjšujejo tesnobo in preprečujejo morebitno zadrego pri orientaciji v zdravstveni ustanovi. To je še posebej pomembno za posameznice/-ke, ki se z zadržki odločajo za udeležbo na NPD, za tiste, ki imajo težave s pismenostjo ali na primer za pripadnice in pripadnike različnih kultur in podobno.

Ker tesnoba, utesnjenost, utrujenost, telesno nelagodje preprečujejo učenje, je zagotavljanje udobja in sproščenosti eden od pogojev za učinkovitost programa NPD. Sam prostor mora biti primerno

velik, oprema mora zagotavljati udobje in omogočati čim večjo sproščenost, poskrbljeno mora biti za zračenje, ustrezno temperaturo v hladnih in vročih dneh, in za primerno osvetljenost; če je le mogoče, naj ima prostor zagotovljeno dnevno svetlobo in primerno osvetlitev za zapisovanje. Seveda mora biti prostor čist, ob tem pa čim bolj vabljiv in domačen, k čemur prispeva premišljena izbira in sestava notranje opreme z vsem, kar prispeva k povezani celoti: od izbire barv, tkanin, rastlin, vonjev. V idealnih okoliščinah bi bilo okolje NPD povezano z zunanjimi površinami, ki bi omogočali stik z naravo tako za izvajanje posameznih vsebin kot tudi za sprostitev.

Pomembno je, da so prostori preprosto dostopni, premisliti je treba o tem, kako zagotoviti dostop z otroškimi vozički, invalidne osebe, za senzorno deprivilegirane in poskrbeti za uresničitev dobrih rešitev.

Zagotoviti je treba tudi:

- primeren kotiček ali prostor za odlaganje plaščev, dežnikov, pokrival;
- primeren kotiček ali prostor za otroške vozičke in drugo opremo za otroke;
- primeren kotiček ali prostor za vodo, čaj, kavo, piškote, sadje; ti prigrizki naj predstavljajo primer zdravega obroka (polnozrnati izdelki, izogibanje prečiščenemu sladkorju in podobno); če je le mogoče, je dobrodošla čajna kuhinja;
- primerne kotičke ali prostore za previjanje, hranjenje, igro dojenčkov, ki so ustrezno povezani z drugimi prostori.

Sanitarije: Za starše z dojenčki je še posebej pomembna bližina toaletnih prostorov, ki morajo biti ustrezno označeni, prav tako tudi pot do tja in nazaj, biti morajo čisti, preprosto dostopni, zagotovljeno mora biti, da je vedno dovolj pripomočkov za osebno higieno. Sanitarije je treba prilagoditi za rabo odraslega z dojenčkom.

Oprema, ki zagotavlja udobje

Če želimo, da se starši dobro učijo in aktivno sodelujejo na srečanjih, je treba zagotoviti zares udobne stole in tudi druge pripomočke za različne oblike sedenja (žoge, blazine za na tla).

Pri opremi prostorov za izvedbo NPD je treba še posebej misliti na potrebe starše dojenčkov (udobje, nujne aktivnosti, npr. če morajo nahraniti ali previti otroka).

Razporeditev opreme v prostoru

Da bi zagotovili aktivno udeleženo, naj bodo stoli in drugi pripomočki za sedenje ustrezno neformalno razporejeni, torej tako, da omogočajo komunikacijo v več smereh, na primer v krog ali dva koncentrična kroga. Pripomočki za sedenje naj bodo lahko premakljivi, če je le mogoče, naj bo zagotovljena možnost, da jih izvaja po potrebi umaknejo ob stran ali v poseben prostor in si tako zagotovijo dovolj prostora za praktično vadbo.

Za učinkovito izvajanje NPD naj bo v prostoru več površin za risanje in pisanje, ki pa naj s svojo razporeditvijo ne definirajo prostora bolj kot je neizogibno. Zelo uporabne so tudi premakljive table oziroma stojala za pisanje in risanje (tako imenovane »flip-chart«, »piši-briši« table in podobno). Pomembno je, da vsi dobro vidijo in slišijo vodjo in drug drugega, in da vidijo pripomočke, table in didaktično gradivo.

Ustvarjanje ustreznega vzdušja

Prostor in notranja oprema delno pogojujejo in obarvajo vzdušje, za ustvarjanje ustreznega vzdušja pa so ključne izvajalke in udeleženci srečanja. Izhajamo iz osnovne predpostavke, da je program NPD organiziran zaradi staršev in njihovih otrok, zato je naloga izvajalk, da vzpostavljajo pogoje za razvoj medsebojnega zaupanja; zagotavljajo varnost in podporo; zagotavljajo soudeležnost, ki omogoča aktivno učenje; zagotavljajo ter ohranjajo ustrezno raven zaupnosti in zasebnosti.

Razmere glede primernih prostorov za izvedbo NPD ter glede opreme v posameznih zdravstvenih domovih v Sloveniji so zelo različne. Pomembno je, da vodstvo ZD prepozna pomen skupinske vzgoje za zdravje v času obdobju dojenčka in da zagotovi vire za oblikovanje ustreznih delovnih pogojev za izvajalke, da bo kakovost kar najboljša.

Za izvajanje programa NPD pa moramo še posebej upoštevati, da se bo materi in/ali očetu (staršema) pogosto pridružil tudi dojenček, vsaj na prvem srečanju po rojstvu otroka. Na eni strani je navzočnost dojenčka priložnost, da starši praktično preizkusijo kakšno večino in da vodja srečanja neposredno opazuje interakcijo med njimi. Na drugi strani pa je navzočnost dojenčkov lahko moteča in skrene pozornost staršev. Staršem moramo omogočiti kar se da preprosto skrb za otroka (dojenje, hranjenje otroka, crkljanje, previjanje ...).

Za izvajanje NPD je treba zagotoviti: dostopnost z vozički in prostor zanje, pult za previjanje otrok, blazine za na tla, umivalnik za higieno rok, koš za odpadke, preprosto dostopnost do sanitarij za starše.

Ker želimo krepiti zdravje in zdrave izbire, naj bodo v prostoru na voljo tudi igrače, ki ustrezajo razvojnim stopnjam dojenčkov in so varne, ter kartonke za spodbujanje komunikacije z otrokom in bralne pismenosti, zelo dobrodošli so primeri varne otroške opreme, ki jih lahko izvajalke uporabijo za demonstracijo veščin. Nujno je, da na primer previjalna miza ali pult ustrezata varnostnim kriterijem.

5. Skupinska vzgoja za zdravje - velikost skupin v NPD

Za zagotavljanje kakovosti NPD je nujna omejitev številčnosti skupine. Tudi izvajanje učenja veščin je mogoče le v dovolj majhni skupini, če želimo, da so udeležence in udeleženci aktivno vključeni in da določeno spretnost ne le vidijo (pri demonstraciji), pač pa jo z vadbo vsaj deloma že osvojijo.

Prednosti dela v majhnih skupinah so še: med izvajalko ali izvajalcem in udeleženci se lahko vzpostavijo bolj osebni odnosi, kar omogoča poznavanje potreb posameznikov in njihovih stilov učenja; med udeleženkami in udeleženci se lahko spletejo tesnejše vezi, ki so lahko dobra opora pri soočanju z večjimi izzivi starševstva; omogočajo večjo stopnjo zaupanja in podelitve osebnih stališč, izkušenj, občutkov; omogočajo rabo številnih učnih metod od razprave do igre vlog, »viharjenja možganov«, praktičnih vaj in tako dalje. Bolj ko je izražena potreba po aktivnem učenju, druženju, vzpostavljanju trajnejših vezi tudi po zaključku delavnic, bolj pomembno je zagotoviti delovanje majhnih skupin.

Zaradi povezovanja in medsebojnega (s)poznavanja v skupini je želeno, da je skupina udeleženk in udeležencev stalna. To pa ne sme preprečiti posameznikom in posameznicam, ki bi se po svoji izbiri želeli priključiti posameznemu srečanju.

Priporočamo, da se šteje za skupinsko vzgojo za zdravje pri izvajanju programa NPD skupina z najmanj petimi udeleženkami, zaželeni so tudi očetje oz. spremljevalci/-ke po njihovi izbiri (tako bi bilo skupno število tu na primer 10 odraslih udeleženk in udeležencev in pet dojenčkov).

6. Poudarek na spretnostih in veščinah v NPS

Pregled literature in ocena potreb sta pokazala, da je čas nosečnosti in obdobje prvega leta življenja z otrokom čas, ko so starši pripravljene na učenje in ko intenzivno pridobivajo nova znanja in nove spretnosti, povezane z zdravjem in nego dojenčka. Pri tem je stopnja zaupanja zdravstvenim strokovnjakom visoka. Številne spretnosti, povezane z nego dojenčka, dojenjem, hranjenjem dojenčka in ravnanjem ter sodelovanjem z njim je mogoče osvojiti s praktično vadbo v skupini (priprava obrokov za dojenčka pri prehodu na mešano prehrano pri skupinski vzgoji za zdravje) ali pri individualni obravnavi (npr. glede nekaterih težav pri dojenju v stopnjevani intervenciji z obiskom pri IBCLC svetovalki). V izsledkih naših raziskav je izrazito poudarjena potreba bodočih staršev po praktičnih veščinah, izražena so pričakovanja, da se bodo v NPS priložnosti za te okrepile, še posebej večšine glede nege otroka, omenjajo pa tudi nego matere in partnerski odnos. Izsledki preizkušanja NPS so to tudi potrdili.

7. Bodoči starši in starši izražajo visoko stopnjo zaupanja v programe vzgoje za zdravje v javnem zdravstvu

V naših raziskavah udeleženke in udeleženci NPD kot pomembno izpostavljajo zaupanje v verodostojnost informacij, ki jih sporočajo zdravstveni strokovnjaki, glede na sicer številne informacije na medmrežju, v knjigah in revijah ter tiste, ki si jih izmenjujejo po neformalni poti (prijatelji, znanci, sorodniki). Prav visoka stopnja zaupanja uporabnic in uporabnikov pa hkrati tudi predstavlja veliko zavezo za zdravstvene strokovnjake, da jo upravičijo s svojim znanjem in spretnostmi ter oblikami in metodami dela v NPD.

8. Oblike in metode dela v NPD

Temeljna oblika dela v NPD so skupinska srečanja manjše skupine udeleženk in udeležencev z dojenčkom ali brez njega; srečanja vodita diplomirana medicinska sestra in pediater ali pediatrinja, po možnostih v sodelovanju z diplomiranim psihologom ali psihologinjo in drugimi strokovnimi sodelavci in sodelavkami.

Izhodišča za izbiro metod in tehnik za program Nasveti in pogovori o dojenčku

Kombiniranje različnih metod

V NPD naj bi vodje uporabljale kombinacije različnih metod, premislile naj bi o smiselnem vrstnem redu rabe posameznih metod (npr. predavanje, praktične vaje, pogovor o mnenjih, občutkih, izkušnjah, stališčih) in se ob tem odzivale na konkretne situacije.

- 1 - Temeljno izhodišče vsakega pedagoškega dela z odraslimi je spoštovanje in zagotavljanje dostojanstva. To pomeni tudi razumevanje in upoštevanje vsakega udeleženke oziroma udeleženca.
- 2 - Namesto delovanja iz tradicionalnega položaja vsevednega učitelja, ki nastopa iz pozicije »jaz vem, ti ne veš«, je v NPD treba oblikovati pogoje, ki zagotavljajo večsmerno izmenjavo informacij in izkušenj. Odrasli imajo znanje in izkušnje, ki jih izobraževalci cenijo in udeleženkam/-cem pomagajo, da na njih gradijo.
- 3 - Namesto delovanja s položaja »jaz imam moč, ti imaš malo moči« v NPD vzpostavljamo sodelovanje, v katerem so ljudje medsebojno spoštljivi. Izvajalka izobraževanja s tem, kar govori in kar počne, kaže, da prepoznava sposobnosti staršev za starševske naloge, gre za krepitev in opolnomočenje.
- 4 - Udeleženke in udeleženci imajo lastne predstave o materinstvu in očetovstvu. Naloga izobraževalca je, da na podlagi sodobnih strokovnih stališč pomaga pri načrtovanju življenjskih okoliščin in sprejemanju odločitev. Namesto direktivnih praks, ki ne dovoljujejo izmenjevanja mnenj in osvetljevanja različnih stališč ter zamejujejo razpravo, se odpira prostor za večglasen pogovor, kjer je zagotovljena možnost soočanja raznolikih mnenj, široke razprave, odprtih in v nekaterih primerih tudi nedokončnih odgovorov.
- 5 - Starši potrebujejo praktične spretnosti in informacije, zanje je pomembno upoštevanje občutkov, osredotočiti se je smiselno na tisto, kar dobro deluje v procesih starševstva.
- 6 - Pomembno je spregovoriti o obojem: radostih in izzivih zgodnjega starševstva in pri tem ponuditi strategije za soočanje s novimi, v nekaterih primerih tudi stresnimi situacijami.
- 7 - Osveščanje o tem, kaj dojenčki zmorejo in kakšne so njihove potrebe, pomaga staršem pri sodelovanju z otrokom, pri skrbi zanj in njegovi negi.

Najbolj učinkovito je izobraževanje, ki udeleženkam in udeležencem omogoča **aktivno sodelovanje v učnem procesu**. Poudarek je na tehnikah aktivnega učenja, dejavnostih v manjših skupinah, v paru in posamezno; ki jih kombiniramo s predavanji. Govorimo torej o izkustvenih in interaktivnih metodah, o aktivnem poslušanju, pogovoru (diskusiji), prikazovanju (demonstraciji) in praktičnem pouku, vajah, učenju spretnosti, izkustvenem učenju, problemskem učenju.

Predavanja naj bodo kratka, trajajo naj od pet do petnajst minut; obravnavajo naj posamezno temo, obsežne teme je treba razdeliti na več manjših delov; izmenjujejo naj se z razpravo, vprašanji in odgovori, ponavljanjem in drugimi oblikami; naj bodo v primerno izbranem strokovnem jeziku, ki pa je razumljiv in prilagojen uporabnicam/-kom; sporočajo naj bistveno; vključujejo naj rabo različnih tehnik: npr. tehniko 3 x 3, kar pomeni, da o posamezni temi izvajalka pove tri ključne informacije. Nato jih podrobno predstavi ter na koncu v povzetku ponovi bistveno.

Pogovor je v programu NPD zelo dobrodošla metoda: ponuja možnosti za preverjanje veljavnosti vsebin, poglobljanje znanj, v pogovoru pridejo do izraza izkušnje, stališča in znanje udeležencev; izvajalka pa diskusijo vodi in jo usmerja ter časovno uokvirja. Za izvajalko je pomembno poglobljeno poznavanje tematike.

Kazanje ali demonstracijo je v NPD smiselno pogosto vključevati. To, kar povemo, je pomembno, prav tako pa je pomembno vse tisto, kar kažemo, ne glede na to, ali pri tem uporabljamo (zgolj) svoje telo ali tudi pripomočke. Videti in se iz tega, kar smo opazovali, učiti, je pomemben del učnega procesa v programu NPD. Vodja lahko pokaže lahko dojenčkovo mimiko, s katero sporoča, da je lačen (zgodnji znaki lakote ...).

Praktične vaje so del učenja skozi aktivnosti, na primer vaje posameznih dejavnosti kot je sodelovanje z dojenčkom, kopanje in podobno, položaji za dojenje. sproščanje ... Potrebni je nekaj ponovitev, da posameznica ali posameznik pri izvedbi posamezne telesne aktivnosti postane dovolj gotov ali gotova vase in ustrezno samozavesten oziroma samozavestna.

Dotik, masaža

Izsledki poskusnega uvajanja programa NPD kažejo na poudarjeno izraženo pričakovanje bodočih staršev, da bi se naučili masažnih tehnik za masažo dojenčka.

Igranje vlog, simulacija

Igranje vlog ponujajo možnost za vadbo, ocenjevanje in reševanje problemov, doživljanje zmot in napak, ne da bi se morali soočiti z resničnimi posledicami. Omogočajo premislek o dogajanju in doživljanju, pripomorejo k spoznavanju lastnih občutkov in odzivov. Simuliramo lahko težavne okoliščine pri negi otroka in skrbi zanj. Vadimo lahko spretnosti negovanja dojenčka, sprostivne tehnike, dihalne in masažne tehnike. S pomočjo igre vlog lahko preizkušamo in izboljšujemo komunikacijske veščine in tako dalje.

Metoda primera

Pri metodi primera uporabljamo didaktično urejeno obliko resničnega dogodka oziroma posebej izbranega primera za učenje iz izkušenj drugih. To je dobrodošlo zaradi različnih razlogov, na primer zato, ker je blizu življenjskim okoliščinam udeležencev, ker je dogodek pogost ali ker podkrepljuje in ilustrira nek koncept ali teorijo.

Učenje s pomočjo vsebin na medmrežju

Učenje s pomočjo vsebin na medmrežju je novejša oblika učenja, ki je blizu določenim skupinam udeleženk in udeležencev. Dostop do različno kakovostnih vsebin na medmrežju predstavlja še dodaten izziv za izvajalke programa NPD, da načrtno posodablajo svoje znanje in so tako pripravljene strokovno utemeljeno odgovoriti na aktualna vprašanja. Na spletni strani so na voljo izbrane zdravstvene vsebine, pomembne za bodoče starše in starše (www.zdaj.net), ki jih lahko izvajalke uporabijo neposredno pri izvedbi srečanj.

Strokovni pogovor ali posvet

Gre za strokovni pogovor o kaki stvari ali problemu; lahko je individualni ali skupinski posvet. Svetovanje je med drugim namenjeno zmanjševanju ali odpravljanju aktualnih težav, osvetljevanju položaja, posredovanju podatkov in dajanju podpore. Svetovalec/-ka mora biti za tovrstno delo ustrezno usposobljen/-a. Pomembno je zagotoviti okoliščine, ki omogočajo razvoj temeljnega zaupanja in ki zagotavljajo ustrezno varovanje zasebnosti. Poleg že uveljavljenih možnosti predlagamo, da se v okviru NPD ponudijo stopnjevane intervencije, kjer je strokovni posvet, usmerjen na specifično tematiko, osrednja metoda.

Delo v skupinah

Z oblikovanjem majhnih skupin, z ustrezno delitvijo velike skupine na manjše in z združevanjem ljudi na različne načine vodja ohranja interes in vnaša dinamiko v učni proces. Skupine lahko različno oblikujemo: delo v parih ali trojicah, odvisno od cilja in procesa, ki ga želimo doseči. Seveda pri tem upošteva voljo vpletenih. Vloga izvajalke je, da predlaga teme oziroma da vodi proces izbiranja aktualnih tem ali problemskih sklopov, zastavi nalogo ali vprašanje, pojasni smernice za delo in zariše časovni okvir, usmerja in pomaga pri delu skupin. Pri delu v skupinah lahko uporablja najrazličnejše učne pripomočke, med drugimi situacijske karte, fotografije, slike, filme, skice, predmete in pripomočke za vadbo.

Delo s pisnimi viri

Pisna gradiva so izjemnega pomena za izvajanja programa NPD, delo z njimi ponuja veliko možnosti. Za podatke in informacije, ki jih ocenjujemo kot ključne, je še posebej pomembno zagotoviti, da so dostopni v pisni obliki; da so gradiva sodobna, utemeljena na strokovnih priporočilih. Zelo priporočljiva so navodila s skicami ali fotografijami za telesne vaje po porodu, vključene naj bodo tudi vaje za krepitev mišic medeničnega dna. Nasploh velja, naj bo gradivo enostavno dostopno, dosegljivo, ustrezno oblikovano in vabljivo predstavljeno. Pomembno je tudi, da vsebuje aktualne

informacije glede na posamezno okolje. Tudi rezultati naših raziskav so pokazali, da je pri izvedbi programa NPD najustrežnejši način dela prevladovanje interaktivne oblike sodelovanja in izkustvenega učenja. Za uresničevanje tovrstnega pristopa se kažejo nekatere omejitve (velikost prostora, kjer se izvajajo srečanja, znanje in usposobljenost vodij, oprema prostorov ...).

9. Učni pripomočki za kakovostno izvedbo NPD

Raba različnih učnih pripomočkov (didaktičnega gradiva) za izvedbo Nasvetov in pogovorov o dojenčku je izredno dobrodošla, med zelo priporočena štejemo:

- ustrezne površine, npr. **pulti za učenje nege otroka**, sodelovanja z otrokom pri oblačenju, previjanju, dvigovanje in polaganje otroka na previjalno mizo ...;
- **blazine za na tla** oz. ustrezne podloge za sedenje; kot podlaga za otroka za optimalen gibalni razvoj;
- **tabla** oz. pisalne površine;
- slikovno gradivo v elektronski obliki za posamezno srečanje (ppt) s predstavitvijo vsebin in slikovnim prikazom;
- **slikovno gradivo** (npr. plakati z izbrano tematiko: shema otrokovega gibalnega razvoja, tabela uvajanja mešane prehrane ...)
- **fotografije**;
- **avdio-vizualno gradivo** (npr. izobraževalni posnetki dojenju, previjanju otroka, kopanju, sodelovanju z otrokom, masaži, telesnih vajah po porodu ...);
- **potrebščine za nego novorojenčka in dojenčka** (za previjanje, kopanje ...); npr. banjica za kopanje novorojenčka;
- **kartonke** (seznanjanje staršev s pomenom pogovora in branja za otrokov razvoj);
- kartice, delovni listi in druga gradiva za kreativno in interaktivno učenje;
- **pisno gradivo**, informativno gradivo glede različnih tematik, ki se tičejo obdobja dojenčka, matere, očeta in cele družine do enega leta;
- pogostejši pripomočki za nego matere in otroka – pri tem je pomembno, da so takšni, kakršni se uporabljajo v praksi; npr. nastavki za dojenje;
- primeri varne opreme za dojenčka (avtomobilski sedež, varen voziček, varna dudu ...).

Izvajalci programa NPD naj na željo bodočih staršev in staršev demonstrirajo varno uporabo otroške opreme (previjalne mize, otroškega avtomobilskega sedeža skupine 0+ (lupinica) in/ali vozička).

10. Povzetek programa NPD

Tu povzemamo naše predloge za program vzgoje za zdravje Nasveti in pogovori o dojenčku.

Sodobna vzgoja za zdravje v obliki NPD je prispevek javnega zdravja k dobremu življenju generacij, ki prihajajo med nas.

Osnovna programa NPD

Predlagamo premišljeno zasnovan program Nasveti in pogovori o dojenčku za vsebinsko in metodološko poenoteno izvajanje na nacionalni ravni za doseganje večje enakosti, vključenosti in dostopnosti.

Vsebine programa NPD

Vsebine NPD so predlagane tako, da zaobjamejo celotno zdravje družine v nastajanju – telesno, duševno in socialno.

Enakopravnost spolov v družinskem življenju, vključenost matere in očeta (obeh staršev) v programa NPD

Enakopravnost spolov je pomembna že ob začetku družinskega življenja. Z vsebinskimi in izvedbenimi predlogi programa Nasveti in pogovori o dojenčku se usmerjamo v sodelovanje obeh spolov pri starševstvu, kar prispeva tudi h kakovostnem življenju družin in zdravju žensk.

Poenotenje informacij in večji poudarek na spretnostih

Na podlagi ocene potreb smo se usmerili na večje poenotenje informacij številnih strokovnjakov, poudarek pa je na spretnostih krepitve zdravja vseh družinskih članov.

V NPD so praktične vsebine izredno dobrodošle in zaželene. Zagotovljeno mora biti dovolj časa za učenje in utrjevanje pridobljenih veščin. Zagotovljeno mora biti dovolj primerne prostora, da vadi več ljudi istočasno.

Aktivna participacija uporabnic in uporabnikov in aktivne metode dela ter sodobni pristopi

Aktivna participacija uporabnic in uporabnikov vodi v opolnomočenje staršev dojenčkov. Otroci potrebujejo dovolj samozavestne, informirane in s spretnostmi opremljene starše, ki imajo podporo širšega kroga bližnjih in strokovnjakov.

Temeljna oblika dela v NPD so srečanja manjše skupine predvidoma istih udeleženk in udeležencev s stalno vodjo in strokovnimi sodelavci in sodelavkami. Predlagamo rabo aktivnih metod dela.

Didaktično gradivo

V programu Nasveti in pogovori o dojenčku spodbujamo rabo različnega didaktičnega gradiva, in uvajamo poudarek na zgodnjem seznanjanju dojenčka s knjigami (kartonke).

Izvedba NPD

Izvedba NPD je prilagojena sodobnemu dinamičnemu načinu življenja žensk in moških. Čas izvajanja srečanj NPD v dnevni je dobro prilagoditi siceršnjemu urniku pregledov in obveznostim zdravstvenim strokovnjakom. Smiselno je vzpostaviti predvidljiv urnik srečanj.

Obveščanje o programih in aktivno vabljenje v program NPD

Predlagamo aktivno vabljenje v program NPD, s posebno pozornostjo do ranljivih skupin.

Zaželenost programa NPD

Starši dojenčkov so večinoma odprti za nove informacije in željni učenja spretnosti, predlagani program NPD jim omogoča aktivnejšo vlogo.

Izvajalci in vodja

Pri izvedbi programa NPD sodelujeta diplomirana medicinska sestra in pediater; če je na voljo in je organizacijsko izvedljivo, se vključi diplomirana psihologinja. V sodobnih oblikah NPD so naloge vodje zahtevne, je organizatorica, koordinatorica in vodja aktivnega učenja odraslih; za svoje delo potrebuje ustrezno organizacijsko strukturo in kompetence.

Delovni pogoji za strokovnjake in strokovnjakinje in prostorski pogoji za izvajanje programa NPD

Zelo pomembno je ustvarjanje kar najboljših delovnih pogojev za strokovnjake, ki sodelujejo z uporabnicami in uporabniki; s tem krepimo kakovost in učinkovitost programov.

Za dobro počutje udeleženk in udeležencev ter izvajalcev in izvajalk in za kakovostno izvedbo NPD je potreben primeren prostor in izbrana oprema. Pri opremitvi prostorov za izvedbo programa NPD je treba še posebej misliti na potrebe staršev dojenčkov in dojenčkov.

Izvajalci in izvajalke za pripravo in izvajanje programa NPD potrebujejo ustrezne prostore, ki so prijetni in funkcionalni, in ki ustrezajo sodobnim andragoškim principom.

Na spletni stran www.zdaj.net so objavljena sodobna gradiva, namenjena bodočim staršem in staršem dojenčkov ter zdravstvenim strokovnjakom.

11. Vsebinska shema programa Nasveti in pogovori o dojenčku - povzetek

TRI SKUPINSKA SREČANJA

Stik/trajanje	Ključne vsebine	
	PRVO SREČANJE	
1,5 do 2,5 meseca 90 minut	<u>STRUKTURIRANI DEL</u> Osnovne otrokove potrebe in odzivanje nanje (prepoznavanje potreb in odzivanje nanje, odnos med otrokom in starši, pestovanje, uspavanje, hranjenje, jok ...) Varnost doma in v prometu (opekline, zadužitve, padci, otroški sedež) vključno s prvo pomočjo (praktični prikaz) Cepljenja (seznanitev o priporočenih in obveznih cepljenjih) Najpogostejše bolezni v tem obdobju (preprečevanje, prepoznavanje, kaj lahko storimo doma, kdaj k zdravniku, sorojenci) Skrb za mamo; starša - vidiki duševnega zdravja - vidiki telesnega zdravja <u>NESTRUKTURIRANI DEL</u> Informacije, nasveti, napotila glede na izražene potrebe, vprašanja, dvome ... mater/staršev <i>Možnost praktičnega prikaza in vadbe</i> vodi pediater/inja; če je na voljo in je organizacijsko izvedljivo, se vključi dipl. psiholog/inja	

Stik/trajanje	Ključne vsebine	
5. mesec 90 minut	<p style="text-align: center;">DRUGO SREČANJE</p> <p style="text-align: center;"><u>STRUKTURIRANI DEL</u></p> <p>Prehod na mešano prehrano in priprava hrane (s konkretnimi preprostimi uporabnimi navodili), osnovni recepti, osebna higiena, tudi z vidika skrbi za zdrave zobe</p> <p>Varnost (doma - plazenje, v prometu, ...)</p> <p>Otrokove potrebe in odziv nanje (kako spodbujati, ne ovirati otrokovega gibalnega ... razvoja, osnovna sporočila glede otrokovega spanja ...; opozorilo pred ekrani)</p> <p>Osnovna sporočila glede zdravja matere / očeta (partnerski odnos, spanje, počitek)</p> <p style="text-align: center;"><u>NESTRUKTURIRANI DEL</u></p> <p>Informacije, nasveti, napotila glede na izražene potrebe, vprašanja, dvome ... mater / staršev <i>Možnost praktičnega prikaza in vadbe</i></p> <p>vodi DMS v pediatriji; ; če je na voljo in je organizacijsko izvedljivo, se vključi dipl. psiholog/inja</p>	

Stik/trajanje	Ključne vsebine	
<p>9.-11. mesec</p> <p>90 minut</p>	<p style="text-align: center;"><u>STRUKTURIRANI DEL</u></p> <p>Zdravo prehranjevanje družine (kultura hranjenja, skupni in redni obroki za mizo – psihični in prehranski vidik; skrb za zdrave zobe – čiščenje, ritem prehranjevanja, pitje, dude/stekleničke)</p> <p>Otrok v varstvu (kako olajšamo ločitev od staršev pri vključevanju otrok v skupinsko varstvo)</p> <p>Najpogostejše bolezni, ki jih starši lahko pričakujejo z vključitvijo v skupinsko varstvo (kako ukrepati, osebna higiena)</p> <p>Odvajanje od plenic</p> <p>Varnost (doma, v prometu ...)</p> <p>Otrokove potrebe v tem obdobju in odziv nanje (komunikacija z otrokom, pripovedovanje, poslušanje, branje otroku; opozorilo pred ekrani)</p> <p>Skrb za mater/očeta: pred vstopom otroka v varstvo (tudi ločitvena stiska staršev pri tem)</p> <p style="text-align: center;"><u>NESTRUKTURIRANI DEL</u></p> <p>Informacije, nasveti, napotila glede na izražene potrebe, vprašanja, dvome, izzive, s katerimi se srečujejo udeleženske/-ci <i>Možnost praktičnega prikaza in vadbe</i></p> <p>vodita DMS v pediatriji in pediater/inja; ; če je na voljo in je organizacijsko izvedljivo, se vključi dipl. psiholog/inja</p>	