



# **PRIPRAVA NA POROD IN STARŠEVSTVO NA GORENJSKEM**

**Analiza stanja**

## **PRIPRAVA NA POROD IN STARŠEVSTVO NA GORENJSKEM**

Analiza stanja

Avtorice: Ria Jagodic, Alenka Hafner

Oblikovanje: Darja Zupan

Izdajatelj: Nacionalni inštitut za javno zdravje, Območna enota Kranj, Gosposvetska ulica 12, Kranj

Kraj in leto izdaje: Kranj, 2024

Elektronska izdaja.

Publikacija je dostopna na spletni strani [www.nijz.si](http://www.nijz.si).

Besedilo ni lektorirano.

Zaščita dokumenta

©2024 NIJZ

Vse pravice pridržane. Reprodukija po delih ali v celoti na kakršnen koli način in v katerem koli mediju ni dovoljena brez pisnega dovoljenja avtorjev. Kršitve se sankcionirajo skladno z avtorskoppravno in s kazensko zakonodajo.

## Vsebina

UVOD .....	4
PRAVNE PODLAGE IN NAVODILA .....	5
PRIPRAVA NA POROD IN STARŠEVSTVO NA GORENJSKEM.....	7
Priprava na porod in starševstvo v ZD Kranj .....	7
Priprava na porod in starševstvo v ZD Škofja Loka.....	7
Priprava na porod in starševstvo v ZD Tržič .....	8
Priprava na porod in starševstvo v ZD Radovljica .....	8
Priprava na porod in starševstvo v ZD Bled.....	8
Priprava na porod in starševstvo v ZD Jesenice .....	9
Priprava na porod in starševstvo v Bolnišnici za ginekologijo in porodništvo Kranj .....	9
ZAKLJUČEK .....	10
VIRI .....	11

## UVOD

V okviru tečaja priprave na porod in starševstvo (PPS), včasih imenovanem šola za starše, bodoči starši prejmejo verodostojne in preverjene informacije o nosečnosti, porodu, negi otroka, pa tudi partnerskih odnosih. Tečaji imajo že dolgo tradicijo in so bili v začetku namenjeni predvsem bodočim mamicam, danes pa se vanje vključujeta oba starša. Tudi ključna sporočila so se z leti zelo spreminjala. Če so bila v času po 2. svetovni vojni usmerjena v glavnem v preprečevanje okužb in skrb za ustrezno higieno, pa danes želijo izvajalci bodočim staršem olajšati iskanje verodostojnih informacij in jih opolnomočiti prifiltriranju številnih neresničnih oziroma zavajajočih sporočil, ki jih je poln svetovni splet, zelo pogosto pa jih širijo tudi različni vplivniki preko družbenih omrežij.

V začetnem delu dokumenta so predstavljene pravne podlage in navodila za izvajanje PPS, v nadaljevanju dejansko izvajanja delavnic po posameznih zdravstvenih domovih na Gorenjskem.

Podatki, prikazani v dokumentu, veljajo za 25. 7. 2024.

## PRAVNE PODLAGE IN NAVODILA

Izvajanje Priprave na porod in starševstvo (PPS), takrat še pod imenom šola za starše, je opredelil že pravilnik za izvajanje preventivnega zdravstvenega varstva na primarni ravni (UL RS št. 19/98) z dopolnitvami 47/98, 26/00, 67/01, 33/02, 37/03, 117/04, 31/05, 83/07, 22/09, 17/15, 47/18, 57/18, 57/18, 57/21, 162/21, 39/23, 93/23, 125/23 in 18/24). V členu 1.3.4. Predporodna zdravstvena vzgoja – šola za starše navaja naslednje:

»Šola za starše je pomembna za promocijo zdravja in aktivno skrb za svoje zdravje in zdravje svojih potomcev, za prvič in ponovno noseče ženske in njihove partnerje ter za posebej ogrožene skupine nosečnic (mladostnice, socialnoekonomsko ogrožene nosečnice, nosečnice z zdravstvenimi tveganji ipd.).

Predporodna zdravstvena vzgoja je pomembna preventivna aktivnost za zagotovitev optimalnega perinatalnega zdravstvenega varstva. Šola za starše poteka glede na višino nosečnosti v sklopih, ki so tematsko prilagojena zgodnji in pozni nosečnosti.

Program je sestavljen iz tematskih predavanj, ki obravnavajo vsebine:

- nosečnosti (informacije o spočetju, razvoju ploda, zdravem načinu življenja v času nosečnosti, tveganja v nosečnosti);
- porod (informacije o pripravi na odhod v porodnišnico, potrebščine in dokumenti, ki jih je potrebno vzeti s seboj v porodnišnico, znaki začetka poroda, potek poroda, faze poroda, dihalne vaje, sprostitev, porodna bolečina, sodelovanje očeta pri porodu);
- psihološka priprava (informacije o prihodu novega družinskega člana);
- nega novorojenčka (nega, kopanje, umivanje, oblačenje, oprema dojenčka, preprečevanje poškodb v zgodnjem otrokovem obdobju);
- prehrana in dojenje (tehnika dojenja, dodatki v prehrani, adaptirana prehrana);
- zobozdravstvena vzgoja (zdravje zob v času nosečnosti in po porodu, razvoj zob pri otroku);
- prikaz rednih telesnih vaj;
- raba kontracepcije po porodu (pomen načrtovanja nosečnosti v obdobju po porodu, metode kontracepcije, ki so primerne za rabo v poporodnem obdobju);
- osnove pravnega in socialnega varstva v času nosečnosti in poporodnem obdobju (informacije o pravicah in obveznostih ter posredovanje informacij o institucijah, ki lokalno ali državno nudijo svetovanje in/ali pomoč) (1).

Po 12. tednu nosečnosti je priporočljiva tedenska telovadba s sprostitvenimi in dihalnimi vajami, ki jo izvajalci prilagodijo svojim zmožnostim, medtem ko je prikaz sprostitvenih in dihalnih vaj obvezen.« (1)

Trenutno veljavna pravila za izvajanje Priprave na porod in starševstvo določa Uredba o spremembah in dopolnitvah Uredbe o programih storitev obveznega zdravstvenega zavarovanja, zmogljivostih, potrebnih za njegovo izvajanje, in obsegu sredstev za leto 2024. Poglavje Zdravstvena vzgoja v 26. členu (program zdravstvene vzgoje za otroke, šolarje in študente, šola za starše ter reproduktivno zdravstveno varstvo žensk) opredeljuje naslednje:

1. »Načrtovani letni obseg ur učinkovitega dela za izvajanje in pripravo vsebin zdravstvene vzgoje znaša 1.400 ur na nosilca tima zdravstvene vzgoje.
2. Izvajalci v okviru programa zdravstvene vzgoje opravljajo tudi program šole za starše.
3. Če šolo za starše na posameznem območju opravlja izvajalec, ki ne izvaja programa zdravstvene vzgoje, se ta program določi na podlagi kalkulacije iz Priloge 1 te uredbe in načrtovanega števila delavnic.
4. Izvajalec zdravstvene vzgoje nameni najmanj 40 % letnega obsega ur učinkovitega dela za izvajanje zdravstvene vzgoje in največ 60 % za ostale aktivnosti povezane s programom, kot so organizacija, priprava in prevoz.« (2)

Šola za starše, kasneje preimenovana v Priprava na porod in starševstvo, se je tekom let spreminjala in nagrajevala v sklopu različnih projektov, nazadnje projekta MOST. Aktualna navodila za izvajanje, ki jih je izdal NIJZ, predpisujejo izvedbo naslednjih vrst vsebin:

1. Zgodnja nosečnost
2. Nadaljevanje nosečnosti
3. Porod 1
4. Porod 2
5. Poporodno obdobje in dojenje
6. Dojenček
7. Duševno zdravje v nosečnosti in po porodu, partnerski odnosi in komunikacija (3)

ter Varna vadba v nosečnosti (VVN), ki jo izvajajo samo Centri za krepitev zdravja (CKZ) in je predvideno, da se izvaja dvakrat tedensko, vsakič v trajanju 60 minut. Predvidenih je največ 20 udeleženk na vadbo (4).

Ostala srečanja trajajo 120 minut. V ta čas je poleg predavanja/delavnice zajeto še 10 min aktivne telesne vadbe / sprostitve / tehnike dihanja , 10 min za vprašanja in 10 min odmora. Izjema je prvo srečanje v zgodnji nosečnosti, ki obsega: 115 minut srečanja in 45 minut vadbe s fizioterapevtom. Ker se želi zagotoviti enakost v dostopnosti storitev in zaradi specifičnosti tematike je priporočljivo, da se program PPS izvede najmanj osemkrat na leto. Program naj teče kontinuirano (predvidena je krajša prekinitev med poletnim časom). V večjih zdravstvenih domovih se program izvede večkrat, glede na število nosečnic in razpoložljivost strokovnjakov. Ob skupinskih srečanjih PPS je treba zagotoviti tudi individualno vzgojo za zdravje, kot je že uveljavljeno v praksi. Tematike posameznih srečanj so smiselno razdeljene po srečanjih (120 minut). Zajeta so poglobljena vsebinska področja: nosečnost, porod in poporodno obdobje z vidika nosečnice, ploda, bodočega očeta, novorojenčka/-ke, družine. Uravnoteženi so telesni, duševni in socialni vidiki zdravja z vidika posameznice/posameznika kot tudi z vidika javnega zdravja (3).

Navodila narekujejo, da so izvajalci ustrezno usposobljeni zdravstveni delavci na posamezni lokaciji izvajanja. Vključitev različnih drugih strokovnjakov je odvisna od lokalne razpoložljivosti kadrov oziroma drugih možnosti. Za izvedbo praktičnega prikaza in učenje telesnih vaj (srečanje v zgodnji nosečnosti) je priporočljiva vključitev fizioterapevtov oziroma kadra z ustrezno usmerjeno izobrazbo (3).

Izvajalca programa VVN sta fizioterapevt in/ali kineziolog iz standardnega tima CKZ, ki sta dodatno usposobljena s področja telesne vadbe v nosečnosti (4).

Aktivnosti v PPS se načeloma izvajajo v popoldanskem času, lahko se izvajajo v živo ali na daljavo (3).

Na Gorenjskem PPS tradicionalno izvajajo zdravstveni domovi (ZD): ZD Škofja Loka, ZD Kranj, ZD Bled, ZD Jesenice, ZD Tržič. Od aprila 2024 izvaja PPS tudi CKZ v ZD Radovljica.

Uredba iz dne 6.6.2024 je na Gorenjskem dodala en tim Šole za bodoče starše (PPS) v BGP Kranj (5). Sprememba se nanaša le na plačilo, saj je BGP Kranj izvajalec in ponudnik PPS že daljši čas.

# PRIPRAVA NA POROD IN STARŠEVSTVO NA GORENJSKEM

## Priprava na porod in starševstvo v ZD Kranj

Tečaj PPS poteka na daljavo, prek videokonference oziroma z interaktivnim podajanjem vsebin, in s predavanji v živo. Sestavljajo ga tri enote:

- 1) tečaj zgodnje nosečnosti (eno srečanje po 12. tednu nosečnosti),
- 2) tečaj priprave na porod (šest srečanj v 7.-8. mesecu nosečnosti),
- 3) varna vadba v nosečnosti (kadarkoli tekom nosečnosti).

Za tečaj zgodnje nosečnosti redko pridobijo kandidatke, tako da ga ni možno izvajati redno.

V prvi polovici leta 2024 so izvedli 8 ponovitev (od jan. do jun.) z naslednjo vsebino:

1. Nosečnost in porod
2. Komunikacija v družini
3. Obvladovanje porodne bolečine
4. Sodelovanje in rokovanje z dojenčkom
5. Ustno zdravje, preprečevanje in obvladovanje okužb
6. Poporodno obdobje – nega, dojenje/prehrana dojenčka, otročnice (6).

### *Varna vadba v nosečnosti:*

Program VVN poteka pod vodstvom kineziologinje in fizioterapevtke.

Trenutno vadba poteka v dveh terminih v telovadnici v ZD Kranj. Pred začetkom so nosečnice vabljene na individualni posvet s kineziologinjo (6).

V ZD Kranj dodatno izvajajo še dve vsebini in sicer Moški na prehodu v starševstvo in Nujna stanja pri dojenčku in otroku (7).

## Priprava na porod in starševstvo v ZD Škofja Loka

Izvajajo predavanje v zgodnji nosečnosti, ki zajema eno srečanje z naslednjimi vsebinami: potek nosečnosti in razvoj ploda, preiskave in pregledi v nosečnosti, zdrav način življenja (ustrezna prehrana in rekreacija), načini reševanja manjših težav tekom nosečnosti.

Tečaj PPS pa zajema 6 srečanj, ki potekajo preko spleta v obliki video konference:

1. Obdobje pozne nosečnosti in porod
2. Poporodno obdobje in nega dojenčka
3. Dojenje in uvajanje dopolnilne prehrane
4. Pomen zobozdravstvene preventive
5. Duševno zdravje v nosečnosti in po porodu
6. Rokovanje (handling) dojenčka in ustrezni pripomočki .

Zadnje predavanje poteka v živo pod vodstvom fizioterapevtke(8).

## Priprava na porod in starševstvo v ZD Tržič

V ZD Tržič je planiranih 6 ciklov delavnic na leto. Delavnice potekajo v živo. Teme so naslednje:

1. Komunikacija med staršema
2. Nega dojenčka
3. Rokovanje z dojenčkom
4. Porod
5. Zdravi zobki
6. Prehrana in bolezni pri dojenčku (9).

## Priprava na porod in starševstvo v ZD Radovljica

V ZD Radovljica je s 1.9.2023 začel delovati CKZ. Pred tem priprave na porod in starševstvo niso izvajali. Z delavnicami so začeli aprila 2024 in v prvem polletju 2024 izvedli dva cikla delavnic. Prvi cikel je imel 4 srečanja, drugi cikel pa 5 srečanj. Bodoči starši iz občine Radovljica so pred tem obiskovali PPS v drugih zdravstvenih domovih, večinoma v ZD Bled. Vsebine, ki so jih slušatelji deležni, so:

1. Obdobje pozne nosečnosti in porod
2. Poporodno obdobje in nega dojenčka
3. Dojenje in uvajanje dopolnilne prehrane
4. Psihološka priprava na porod in starševstvo
5. Rokovanje z dojenčkom in ustrezni pripomočki (10).

### *Varna vadba v nosečnosti*

Program VVN poteka pod vodstvom fizioterapevte. Vabljeni so vse zdrave nosečnice v vseh obdobjih nosečnosti. Vadba trenutno poteka dvakrat tedensko. Pred prvim obiskom so nosečnice vabljeni na individualni posvet s fizioterapevko ali kineziologinjo (10).

## Priprava na porod in starševstvo v ZD Bled

Tradicionalno je ZD Bled delavnice PPS izvajal enkrat mesečno na daljavo. Na zadnjem sestanku (26.4.2024 -sestanek vodstva ZD Bled, izvajalk vzgoje za zdravje otrok in mladostnikov ter odraslih v ZD Bled in ZD Bohinj ter NIJZ OE Kranj) je izvajalka iz ZD Bled povedala, da izvajanje PPS v ZD Radovljica predstavlja veliko oviro pri pridobivanju kandidatkinj in spremljevalcev za PPS na Bledu. Problem pogloblja nizka rodnost in vpliv vplivnic, ki za plačilo izvajajo bolj vsečne delavnice s podobnimi naslovi in vprašljivimi vsebinami.

Vsebine, ki so jih slušatelji deležni so:



1. Nosečnost in njene tegobe
2. Fit nosečka
3. Vse o porodu
4. Za zdrave zobe
5. Moj novorojenček
6. Skrivnost uspešnega dojenja (11).

## Priprava na porod in starševstvo v ZD Jesenice

Tečaj izvajajo v treh različnih sklopih, v drugem sklopu je pet srečanj v ostalih pa po eno:

1. Tečaj za zgodnjo nosečnost (videokonferenca): fiziološki potek nosečnosti, tegobe in prehrana v nosečnosti, gibanje, spolnost, ustno zdravje, telesna vadba, vaje za krepitev mišic medeničnega dna
2. Tečaj za nadaljevalno nosečnost (začetni tečaj je vsak 1. ponedeljek v mesecu)
  - priprava na porod
  - porod
  - poporodno obdobje in dojenje
  - dojenček
  - komunikacija med staršema
3. Dodatne vsebine po porodu (nujna stanja pri dojenčku in oživiljanje)

Organizirajo varno vadbo v nosečnosti (torki dopoldan, srede popoldan) (12).

## Priprava na porod in starševstvo v Bolnišnici za ginekologijo in porodništvo Kranj

V bolnišnici že vrsto let s področja PPS izvajajo 5 delavnic, ki se nanašajo na pripravo na porod in starševstvo. Posamezno predavanje traja od 1,5 do 2 uri. Na posvet z anesteziologom napotujejo svoje udeležence PPS tudi iz ZD Kranj. Organizirajo individualna in skupinska srečanja z naslednjo vsebino:

- Posvet z babico
- Posvet z anesteziologom
- Posvet s fizioterapevtko
- Posvet o prehrani med nosečnostjo in dojenjem
- Posvet o dojenju

Nosečnicam omogočijo tudi ogled prostorov bolnišnice (13).

## ZAKLJUČEK

Tečaje PPS izvaja 6 ZD na Gorenjskem in Bolnišnica za ginekologijo in porodništvo Kranj. Iz poročil, ki jih od 1. 1. 2023 izvajalci vnašajo v spletno aplikacijo eSZBO, je razvidno, da se planirane vsebine (objavljene na spletni strani posameznega zdravstvenega doma) ujemajo s poročanimi vsebinami.

## VIRI

1. Pravilnik za izvajanje preventivnega zdravstvenega varstva na primarni ravni. (1998, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2007, 2009, 2015, 2018, 2021, 2023, 2024). *Uradni list RS*, (19/98, 47/98, 26/00, 67/01, 33/02, 37/03, 117/04, 31/05, 83/07, 22/09, 17/15, 47/18, 57/18, 57/18, 57/21, 162/21, 39/23, 93/23, 125/23, 18/24 in 53/24, čl. 1.3.4.).
2. Uredba o programih storitev obveznega zdravstvenega zavarovanja, zmogljivostih, potrebnih za njegovo izvajanje, in obsegu sredstev za leto 2024. (2024). *Uradni list RS*, št. 14/2024, čl. 26.).
3. Drglin, Z., Tomšič, S., Mihevc Ponikvar, B., Pucelj, V., Renar, I., Dravec, S., Broder, M. (2018). *Povzetek programa skupinske vzgoje za zdravje v nosečnosti »Priprava na porod in starševstvo«*. NIJZ, MZ in ESS. [https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/program\\_priprava\\_na\\_porod\\_in\\_starsevstvo\\_zadnja.pdf](https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/program_priprava_na_porod_in_starsevstvo_zadnja.pdf)
4. Drglin, Z., Pucelj, V., Dakskobler, M. (2022). *Vzgoja za zdravje za bodoče starše in starše dojenčkov Varna vadba v nosečnosti - izvedbeni in vsebinski vidiki programa*. NIJZ. [https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/varna\\_vadba\\_v\\_nosečnosti\\_program\\_2022.pdf](https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/varna_vadba_v_nosečnosti_program_2022.pdf)
5. Uredba o spremembah in dopolnitvah Uredbe o programih storitev obveznega zdravstvenega zavarovanja, zmogljivostih, potrebnih za njegovo izvajanje, in obsegu sredstev za leto 2024. (2024). *Uradni list RS*, (47/2024, čl. 8).
6. Zdravstveni dom Kranj. (25.7.2024). *Programi priprave na porod in starševstvo*. <https://www.zd-kranj.si/?subpageid=107>
7. Nacionalni inštitut za javno zdravje. *Elektronsko spremljanje zunaj-bolnišničnih obravnav (eSZBO)*.
8. Zdravstveni dom Škofja Loka. (25.7.2024). *ZVC program priprava na porod in starševstvo*. <https://www.zd-loka.si/?subpageid=128>
9. Zdravstveni dom Tržič. (25.7.2024). *Šola za bodoče starše*. <https://www.zd-trzic.si/?subpageid=71>
10. Zdravstveni dom Radovljica. (25.7.2024). *Priprava na porod in starševstvo in Varna vadba v nosečnosti*. <https://www.zd-radovljica.si/?subpageid=283>
11. Zdravstveni dom Bled. (25.7.2024). *Priprava na porod in starševstvo*. <https://zvc.zd-bled.si/zdravstvena-vzgoja/priprava-na-porod-in-starsevstvo>
12. Zdravstveni dom Jesenice. (25.7.2024). *Priprava na porod in starševstvo*. <https://www.zd-jesenice.si/?subpageid=54>
13. Bolnišnica za ginekologijo in porodništvo Kranj. (25.7.2024). *Zadnja obvestila*. <https://www.bolnisnica-kranj.si/>