

Trudnički tečaj – edukacija budućih roditelja

Pregnancy Course - education for future parents

Jasminka Mrculin¹, Vesna Sertić²

¹Opća bolnica „Dr. Tomislav Bardek“, Koprivnica, Odjel za ginekologiju i opstetriciju, Željka Selinger 1, 48000 Koprivnica, Hrvatska

¹General Hospital “Dr. Tomislav Bardek” Koprivnica, Department of Gynecology and Obstetrics, Željka Selinger 1, 48000 Koprivnica, Croatia

²Sveučilište Sjever, Sveučilišni centar Varaždin, Odjel biomedicinske znanosti, Sestrinstvo, 104. brigade 3, 42000 Varaždin, Hrvatska

²University North, University Center Varaždin, Department of Biomedical Science, Nursing, 104th Brigade 3, 42000 Varaždin, Croatia

Sažetak

Trudnoća je najljepše razdoblje u životu žene, a svakako i u životu djetetova oca, i treba uživati u tom dragocjenom događaju. Porodaj nije samo tjelesni čin žene koja rađa, nego i duhovni doživljaj za oba roditelja. Cilj je ovog rada prikazati izazove s kojima se parovi suočavaju tijekom pripreme za porodaj djeteta, dokazati da partneri imaju veliku ulogu tijekom trudnoće, kao i za vrijeme samog porođaja, te educirati parove kako ženi olakšati i uljepšati sam porodaj i veseliti se dolasku novog malog bića na svijet.

Kroz program mjera patronažne zaštite trudnica, patronažna sestra posjećuje trudnicu bar jedanput tijekom normalne trudnoće (ne prije 12. navršenog tjedna trudnoće) te više puta prema procjeni patronažne sestre i indikacijama i u dogovoru s izabranim liječnikom. U radu se naglašava važnost obuhvaćanja trudnice trudničkim tečajem, ako je moguće, u prvoj polovici trudnoće, i već tada treba detektirati situaciju i senzibilizirati trudnicu za dojenje, razbiti strahove i podržavati je tijekom trudnoće. U djelokrugu rada patronažne sestre vrlo važno mjesto zauzima aktivnost antenatalne i postpartalne skrbi majke i novorođenčeta.

Istraživanjem je dokazana opravdanost trudničkog tečaja, kao i njegova važnost za buduće roditelje. Budući da roditelji na trudničkom tečaju dobivaju korisne informacije, savjete i upute od stručnog medicinskog osoblja, mogu podijeliti svoja iskustva s drugima, a ujedno i stjecati nova prijateljstva.

Ključne riječi: trudnički tečaj • edukacija roditelja • trudnoća • porodaj • babinje

Kratki naslov: Edukacija i trudnički tečaj

Abstract

Pregnancy has been considered the most joyful period in a woman's life, as well as in a father of a child. The labor is not only a physical act of a woman giving birth, but also the spiritual experience for both parents. In this survey we address the process of the preparation for the child's birth and challenges the parents go through during the woman's pregnancy and present the evidence of the important role of a partner during pregnancy and the labor. We also give a series of recommendations on the process of education of partners, to assist mother to embellish the act of labor, and to welcome new human being.

The home-care expectants' program sets the requirements for the home-care nurse to visit the expectant mother at least once during the normal pregnancy (not before the 12th week), with the optional additional visits depending on the nurse's assessment, indications and the consent of a chosen gynecologist. Ideally, the pregnant woman should be included in the program after an assessment of situation, to improve her knowledge on breast-feeding, to encourage her and give her support already in the first part of pregnancy. The antenatal and postpartum care for mother and child are among the most important tasks carried out by a homecare nurse.

The research results presented here justify the introduction of the pregnancy course for future parents, as they have an opportunity to gather important information, get advices and instructions from qualified medical personnel, and, at the same time, share their own experience and socialize with other parents.

Key words: pregnancy course • parental education • pregnancy • labor • puerperium

Running head: Education and Pregnancy Course

Received November 28th 2018;

Accepted December 12th 2019;

Autor za korespondenciju/Corresponding author: Jasminka Mrculin, *bacc. med. techn.*, Odjel za ginekologiju i opstetriciju, Opća bolnica „Dr. Tomislav Bardek“, Koprivnica, Željka Selinger 1, 48000 Koprivnica, Hrvatska • Tel + 385 92 1713 572 • E-mail:jasminka.kc1@gmail.com

Uvod/Introduction

U djelokrugu rada patronažne sestre važno mjesto zauzima rad na antenatalnoj i postpartalnoj skrbi majke i novorođenčeta. Ciljevi zdravstvene njege u zaštiti zdravlja trudnica jesu pružanje pomoći u unapređenju zdravlja, u adaptaciji i smanjivanju nelagoda u trudnoći te pripremi za porodaj i odgovorno roditeljstvo. Provođenjem trudničkih tečajeva poboljšavamo fizičku i psihičku pripremu trudnice za porodaj i roditeljsku funkciju. Informacije koje tečaj pruža medicinski su utemeljene, provjerene i točne, a sve

su usmjerene smanjivanju straha i izgradnji pozitivnih stajališta o porođaju, dojenju i roditeljstvu.

Program mjera za djelatnost patronažne zdravstvene zaštite

Programom mjera patronažne zaštite trudnica patronažna sestra posjećuje trudnicu barem jedanput tijekom normalne trudnoće (ne prije 12. navršenog tjedna trudnoće), više

puta prema procjeni patronažne sestre i indikacijama i u dogovoru s izabranim doktorom. Idealno bi bilo educirati trudnicu, ako je moguće, u prvoj polovini trudnoće i tada detektirati situaciju i senzibilizirati za dojenje, razbiti strahove i podržavati je u trudnoći. Program mjera obuhvaća: mjere individualnog i grupnog zdravstvenog odgoja, kontrolu krvnog tlaka, kontrolu provođenja terapijskih i dijetetskih mjera, uvid u socijalno-ekonomsko stanje obitelji.

Ako trudnicu posjetimo prije porođaja, upoznamo se, pružimo poduku i podršku, kao i sigurnost susreta odmah nakon izlaska iz rodilišta, posjeti utemeljeni na povjerenju bit će kvalitetniji [1].

Trudnički tečaj/Pregnancy course

Dugogodišnje iskustvo održavanja trudničkih tečajeva u Općoj bolnici u Koprivnici pokazuje nam znakovit porast broja polaznika iz godine u godinu, povećanje interesa i motiviranosti trudnica i budućih očeva te je utvrđena opravdanost njihova održavanja, što je i rezultiralo pozitivnom povratnom informacijom patronažnih sestara: da su trudnice koje su polazile tečajeve imale lakši porođaj i da su se sve odlučile na prirodnu prehranu djeteta. Svrha je tečajeva poboljšanje zdravlja u obitelji, zdravlja žena u trudnoći, priprema za rođenje i podizanje zdravog potomstva. Program tečaja obuhvaća zdravstveno-preventivni rad, zdravstveni odgoj, vježbe i praktični rad s trudnicama, savjetovanje te raspravu tijekom koje se odgovara na pitanja polaznika [2]. Trudnički tečaj budućim roditeljima pruža dovoljan broj informacija, i to o: trudnoći i razvoju ploda, zaštiti zdravlja trudnica, kako prepoznati početak porođaja, o tehnikama disanja i opuštanja, porođaju (vaginalnom, SC i VE), boravku u rodilištu, prehrani i njezi novorođenčeta i dr. Imat će, naime, prigodu upoznati liječnike, primalje, pedijatre, medicinske sestre.

Organizacija trudničkog tečaja u Općoj bolnici „Dr. Tomislav Bardek“

U bolnici postoji mogućnost da partnera na porođaju bude prisutan, i to od 1997. godine, kada smo organizirali prve trudničke tečajeve. Tada su organizatori trudničkog tečaja bile patronažne sestre Doma zdravlja Koprivnica, a tečaj se održavao do 2004. godine. Tečaj se ponovno počinje organizirati od 16. lipnja 2008. godine, a inicijator i organizator tečaja su djelatnici Opće bolnice Koprivnica. Tečaj je financiran sredstvima grada Koprivnice, a prijavljen je kao jedan od projekata „Zdravi grad“ te je besplatan za sve polaznike. Prvih osam godina, od 1997. do 2004. godine, edukaciju kroz trudnički tečaj prošlo je oko 650 polaznika. Zadnjih šest godina, od lipnja 2008. do rujna 2014. godine, broj polaznika se povećao i dosad je edukaciju završilo oko 750 polaznika.

Multidisciplinarnost provođenja tečaja uključuje: medicinsku sestru, primalju, ginekologa i pedijatra. Polaznici tečaja dobivaju pisani materijal koji sadržava informacije o prehrani trudnice, o vremenu posjeta roditeljama, upute što sve treba ponijeti u rodilište donijeti za novorođenče i roditelju prilikom odlaska kući.

Bolnica ima status „RODILIŠTE - PRIJATELJ DJECE“, koji je prvi put dobila 1997. godine, a obnovljen je 2008. godine

Trudnoća/Pregnancy

Trudnoća je razdoblje u životu žene tijekom kojeg ona nosi oplođeno jajašce (plod). Od oplodnje do rođenja djeteta prođe u prosjeku 266 dana, međutim, kako to nije trenutak koji možemo pouzdano utvrditi, računa se da trudnoća traje 40 tjedana (devet kalendarskih mjeseci), odnosno, 280 dana od prvog dana zadnje menstruacije u žena s urednim menstrualnim ciklusom [3].

Porođaj i babinje/Birth and puerperium

Porođaj je prirodna pojava kojom završava trudnoća, no zbog boli koji ga često prati i zbog promjena u životu budućih roditelja koje on donosi, razmišljanje o porođaju često u trudnica i njihovih partnera izaziva strah i nelagodu [4].

Presudan utjecaj na psihičke aspekte mogu imati naizgled nevažni detalji, kao što su način komunikacije s medicinskim djelatnicima, potpora osobe u pratnji i slično [4]. Porođaj počinje pojavom pravih trudova ili prsnućem plodovih ovoja prilikom kojega dolazi do otjecanja plodove vode. Prvo porođajno doba je doba otvaranja ušća. Drugo porođajno doba – rođenje čeda. Treće porođajno doba – rođenje posteljice. Četvrto porođajno doba – dva sata nakon porođaja. U primaljstvu prirodni porođaj, aktivno sudjelovanje žene u porođaju te izbor načina porođaja imaju sve važnije mjesto. Primalja roditelji obično ne nameće svoje stavove, potrebe ili očekivanja, a otvorena je i puna razumijevanja. Cjelovite pripreme trudnice i njezina partnera za porođaj uzimaju u obzir fizičke mogućnosti trudnice tijekom trudnoće i porođaja, a cilj je lakši porođaj i brži i uspješniji oporavak žene u puerperiju te tijekom prve godine dana od porođaja [4].

Pripreme trudnica za porođaj s fizioterapijskog aspekta sadržavaju nekoliko temeljnih smjernica, i to: pripremne vježbe disanja, vježbe relaksacije i izгона uz osnovne informacije i vježbe poslije porođaja.

Rođenje je najdramatičniji prirodni događaj u životu jer tim časom dijete prelazi iz zaštićena majčina tijela u vanjski svijet i postaje novorođenče [7].

Kao što je majka bila izložena velikom naporu tijekom rađanja, isto je tako i novorođenče doživjelo porođajni stres koji zdravi plod može svladati. Dojenje djeteta na majčinim prsima označava se kao prirodna prehrana jer je samo taj način prehrane novorođenčadi i dojenčadi omogućio preživljavanje i razmnožavanje ljudskog roda tijekom nekoliko milijuna godina, koliko postoji čovjek [7].

Majčino mlijeko jedinstveno i neponovljivo, sastavom prilagođeno upravo potrebama djeteta. Dojenjem se ne zadovoljavaju samo prehranbene potrebe djeteta, nego i emocionalne i neurorazvojne potrebe djeteta. Za optimalan rast i razvoj SZO i UNICEF preporučuju isključivo dojenje tijekom prvih šest mjeseci i nastavak dojenja uz odgovarajuću dohranu do djetetove dobi od dvije godine ili dulje [4].

Istraživanje/Research

Ciljevi istraživanja su:

Istražiti koji su razlozi pohađanja trudničkog tečaja, odrediti stupanj zadovoljstva polaznika dobivenim informacijama na tečaju, utvrditi opravdanost odluke pohađanja tečaja, prikupiti prijedloge novih tema predavanja.

Prikupljanje podataka izvršeno je uporabom anketnog upitnika. Anketni upitnik bio je anoniman i ispunjavao se na trudničkim tečajevima koji su se održavali u OB-u Koprivnica tijekom tri mjeseca. Trudnice su anketirane poslije završetka tečaja. Istraživanje je uključilo 70 polaznica tečaja.

Upitnik sadržava otvoren i zatvoren tip pitanja. Otvorena pitanja bila su pod rednim brojem 1,2,3,4,5,10,12, dok su zatvorena pitanja imala ponuđene odgovore DA ili NE, i to na pitanja 6,7,8,11, a jedno pitanje imalo je tri ponuđena odgovora (9). Zadnje pitanje (13) bila je ocjena - evaluacija tečaja.

Dobiveni podaci tablično su i grafički prikazani te statistički obrađeni (%).

Rezultati/Results

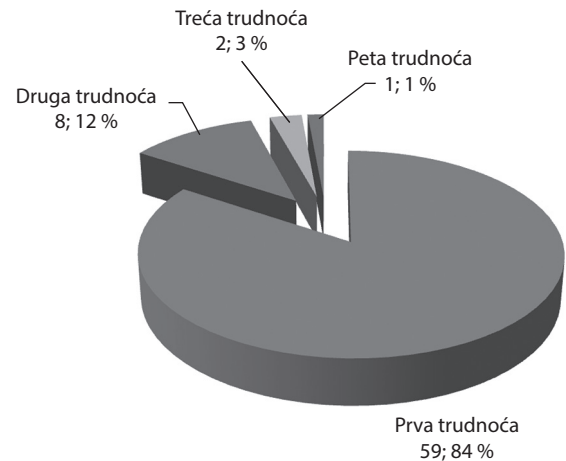
Trudnice polaze tečaj od 17. do 39 tjedna, a najviše ih se odlučilo na polazak u 30. i 35. tjednu trudnoće - 11,43%, a zatim u 25. tjednu, 32. tjednu i 38. tjednu (8,57%) **[Tablica 1]**.

TABLICA [1] Tjedni trudnoće

Rbr	Tjedni trudnoće	Broj anketiranih	%
1	17 tjedan	1	1,43
2	19 tjedan	1	1,43
3	21 tjedan	3	4,29
4	24 tjedan	2	2,86
5	25 tjedan	6	8,57
6	26 tjedan	2	2,86
7	27 tjedan	3	4,29
8	28 tjedan	5	7,14
9	29 tjedan	3	4,29
10	30 tjedan	8	11,43
11	31 tjedan	3	4,29
12	32 tjedan	6	8,57
13	33 tjedan	2	2,86
14	34 tjedan	5	7,14
15	35 tjedan	8	11,43
16	36 tjedan	4	5,71
17	38 tjedan	6	8,57
18	39 tjedan	2	2,86
	Ukupno	70	100,00

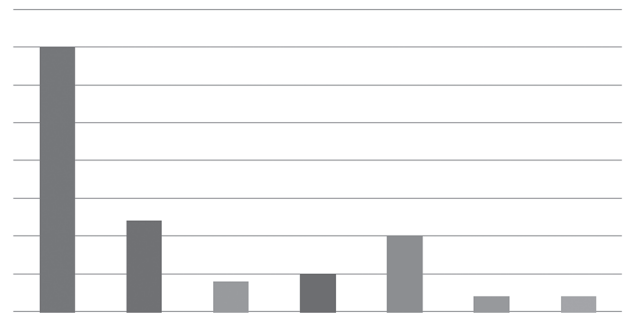
Koja je trudnoća po redu?

Najviše je bilo polaznica kojima je to bila prva trudnoća - njih 84,29%, druga trudnoća - 11,43%, treća trudnoća - 2,86% i peta trudnoća 1,43%. **[Slika 1]**.



SLIKA [1] Koja je trudnoća po redu

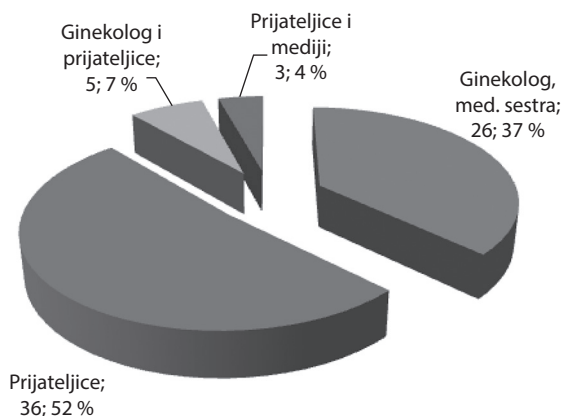
Najčešći razlozi pohađanja trudničkog tečaja su prisutnost muža na porođaju i nove informacije - 50,00%, bolji, sigurniji i lakši porođaj - 17,14%, pravilno disanje i prisutnost supruge - 14,29%, olakšavanje trudnoće i porođaja - 5,71%, proširenje znanja - 7,14%, zajednički doživljaj porođaja - 2,86%, utvrđivanje gradiva i novosti - 2,86% **[Slika 2]**.



SLIKA [2] Razlozi pohađanja trudničkog tečaja

Najveći broj roditelja saznao je o održavanju trudničkog tečaja od prijateljice - 51,43%, ginekologa, med. sestre - 37,14%, ginekologa i prijateljice - 7,14%, prijateljica i iz medija - 4,29% **[Slika 3]**.

Najviše su saznali o trudovima, disanju i dojenju kao problemu/teškoći u trudnoći - 22,86%, važnosti pravilnog disanja - 14,29%, dojenju i problemima s dojenjem - 14,29%, prehrani - 2,86%, komplikacijama u trudnoći - 4,29%, infekcijama u trudnoći - 4,29%, oticanju nogu - 5,71%, puno novih informacija - 7%, a njih 24,29% nije se izjasnilo u odgovoru na ovo anketno pitanje **[Tablica 2]**.



SLIKA [3] Od koga su polaznici saznali za postojanje trudničkog tečaja



SLIKA [4] Vježbanje

TABLICA [2] Nove informacije

Rbr	Nove informacije	Broj anketiranih	%
1	Pravilno disanje i njega djeteta	10	14,29
2	Dojenje i problemi s dojenjem	10	14,29
3	O trudovima, disanju i dojenju	16	22,86
4	Prehrana	2	2,86
5	Komplikacije u trudnoći	3	4,29
6	Infekcije u trudnoći	3	4,29
7	Oticanje nogu	4	5,71
8	Puno novih informacija	5	7,14
9	Bez odgovora	17	24,29
	Ukupno	70	100,00

Prehrambene navike neće promijeniti njih 61,43% nakon trudničkog tečaja, dok će njih 38,57% promijeniti dosadašnje prehrambene navike [Tablica 3].

TABLICA [3] Promjene prehrambenih navika

Rbr	Promjena navika prehrane	Broj anketiranih	%
1	Da	27	38,57
2	Ne	43	61,43
	Ukupno	70	100,00

Nakon trudničkog tečaja 94,29% ispitanika će i dalje nastaviti vježbati, a samo njih 5,71% neće nastaviti vježbati [Slika 4].

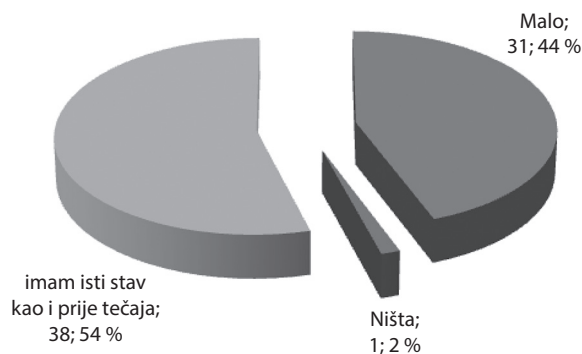
Nakon završetka trudničkog tečaja 75,71% ispitanika je promijenilo spoznaje o načinu porođaja, a samo u 24,29% je ostalo jednako. [Tablica 4].

TABLICA [4] Promjena spoznaja o porođaju

Rbr	Promjena spoznaja o porođaju	Broj anketiranih	%
1	Da	53	75,71
2	Ne	17	24,29
	Ukupno	70	100,00

Na slici [slika 5] je prikazano se koliko je tečaj pomogao polaznicima u izgradnji mišljenja o dojenju - 44,29% roditelja malo je promijenilo mišljenje o dojenju, njih 54,29% o tome razmišlja jednako kao prije polaska na trudnički tečaj, a samo 1,43% nije nimalo promijenilo mišljenje o dojenju svog djeteta.

O opravdanosti trudničkog tečaja pozitivno mišljenje ima 97,14% ispitanika, a njih 2,86% izjasnilo se da tečaj nije opravdao njihova očekivanja [Tablice 5 i 6].



SLIKA [5] Promjena mišljenja o dojenju

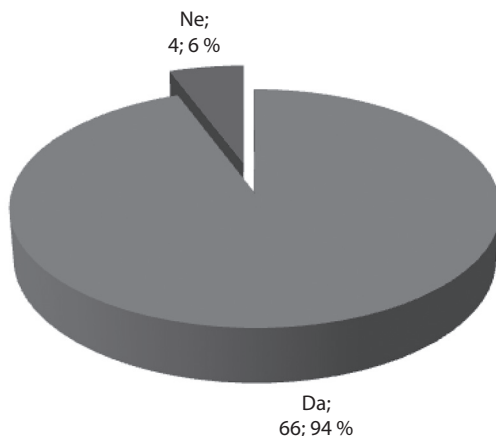
TABLICA [5] Opravdanost trudničkog tečaja

Rbr	Opravdanost tečaja	Broj anketiranih	%
1	Da, saznali smo sve što nam je potrebno	19	27,14
2	Da, dobili smo nove informacije	6	8,57
3	Da, dobili smo korisne savjete	21	30,00
4	Da, zbližio je još više supruga i mene	1	1,43
5	Da, naučili smo mnogo novog	5	7,14
6	Da, ostalo	4	5,71
7	Ne, puno informacija u kratkom roku	2	2,86
8	Ne, premalo stručnog sadržaja	1	1,43
9	Bez odgovora	11	15,71
	Ukupno	70	100,00

TABLICA [6] Opravdanost trudničkog tečaja

Rbr	Opravdanost tečaja	Broj anketiranih	%
1	Da	68	97,14
2	Ne	2	2,86
	Ukupno	70	100,00

Nakon trudničkog tečaja 94,29% polaznika tečaja ima povjerenja u stručnost medicinskog osoblja, dok 5,71% i dalje nema povjerenje u stručnost medicinskog osoblja [Slika 6].

**SLIKA [6]** Povjerenje u stručnost medicinskog osoblja

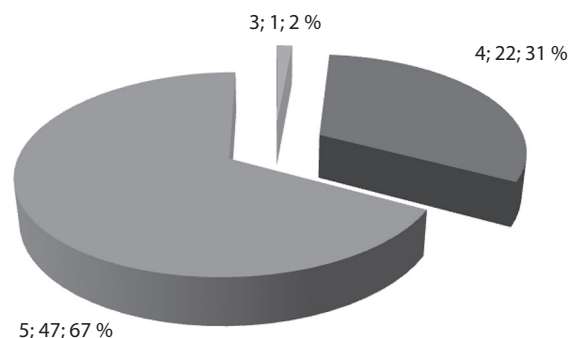
Prema istraživanju, polaznici tečaja željeli bi da se više pozornosti posveti vježbama za porođaj i vježbama disanja - 5,71%, dojenju - 8,57%, postporođajnoj depresiji - 4,29%, položajima kod porođaja - 4,29%, prehrani trudnica i do-

ilja - 1,43%, epiduralnoj anesteziji - 1,43%. Teme koje nisu zastupljene, a polaznike bi interesirale, jesu: razlozi obveznih cijepljenja i njihove nuspojave - 2,86%, problemi djece do prve godine starosti - 1,43%, dostupnost pedijataru - 1,43%, matične stanice - 1,43%, objasniti dojenje na modelu i pokazati položaje dojenja, umjetna dojka - 1,43%, a njih 22,86% nije se izjasnilo o ovom anketnom pitanju [Tablica 7].

TABLICA [7] O informacijama koje bi ih još zanimale

Razlozi odluke za tečaj	Broj anketiranih	%
Sve smo saznali	28	40,00
Bez odgovora	16	22,86
Masaža leđa u trudnoći	2	2,86
Više o vježbama za porođaj i vježbe disanja	4	5,71
Prehrana trudnica i dojilja	1	1,43
Više informacija o dojenju	6	8,57
Razlozi obveznih cijepljenja i njihove nuspojave	2	2,86
Problemi djece do prve godine starosti	1	1,43
Postporođajna depresija	3	4,29
Dostupnost pedijataru	1	1,43
Objasniti dojenje na modelu i pokazati položaje dojenja, umjetna dojka	1	1,43
Najbolji položaji za porođaj	3	4,29
Matične stanice	1	1,43
Epiduralna	1	1,43
Ukupno	70	100,00

Polaznici su ovako ocijenili stupanj kvalitete trudničkog tečaja: izvrsnim - 67,14%, vrlo dobrim - 31,43% i dobrim - 1,43% [Slika 7].

**SLIKA [7]** Stupanj kvalitete trudničkog tečaja

Zaključak/Conclusion

Provođenjem trudničkih tečajeva poboljšava se fizička i psihička priprema trudnice za porođaj i roditeljsku funkciju. Informacije koje tečaj omogućava su medicinski utemeljene, provjerene i znanstveno korektne, a usmjerene su smanjivanju straha i izgradnji pozitivnih stavova o porođaju, dojenju i roditeljstvu. Dugogodišnje iskustvo održavanja trudničkih tečajeva, znakovit porast broja polaznika iz godine u godinu, interes i motiviranost trudnica i budućih očeva pokazuje opravdanost njihova održavanja, što je rezultiralo dobivanjem zadovoljavajućih povratnih informacija od patronažnih sestara, da su trudnice koje su polazile tečajeve imale lakši porođaj. Rođenje djeteta je jedinstven događaj, koji se događa samo nekoliko puta u životu, zato ne treba isključiti očeve, nego omogućiti i njima da budu aktivni sudionici tijekom porođaja. Zajednička suradnja roditelja i medicinskih djelatnika i obostrano povjerenje osnova su uspješne i opuštene atmosfere tijekom porođaja i boravka u rodilištu. Svakodnevnim radom s trudnicama, roditeljama i babinjačama stječu se i razmjenjuju iskustva i nova znanja o tijeku porođaja, što izravno utječe na povećanje kvalitete postporođajnog vremena.

Nema sukoba interesa

Authors declare no conflict of interest

Literatura/References

- [1] MZSS: Plan i program mjera zdravstvene zaštite iz obaveznog zdravstvenog osiguranja, „Narodne novine“, 126/2006. Available at: www.zagreb.hr/gradska_uprava/zdravlje/socijalna_zastita/invaliditet/zdravlje/promicanje_zdravlja/trudnicki_tecajevi/default.aspx?id=453. Retrieved March 1st 2019
- [2] Ljubojević N. Ginekologija i porodništvo, Zdravstveno veleučilište. Zagreb. 2005.
- [3] Priručnik za predavače na trudničkim tečajevima / [autori Vesna Elvedić Gašparović ... et al.]. Zagreb: Ured UNICEF-a za Hrvatsku: Ministarstvo zdravstva i socijalne skrbi Republike Hrvatske, 2010.
- [4] Mojsović Z. Sestrinstvo u zajednici. Zdravstveno Veleučilište. Zagreb. 2006
- [5] Primaljski vjesnik broj 16, HKP, svibanj 2014;
- [6] Mardešić D. Pedijatrija. Školska knjiga, Zagreb. 2005
- [7] Moja trudnoća HKP Zagreb, 2014
- [8] Dojenje. Priručnik za zdravstvene djelatnike, Zagreb 1996;
- [9] Program promicanja dojenja u RH, Zagreb 2007; Available at: [www.zdravlje.hzjz.hr/ZrinkaLaido_dr_med.:Edukativni_cilanci.php?id=12666](http://www.zdravlje.hzjz.hr/ZrinkaLaido_dr_med_Edukativni_cilanci.php?id=12666). Retrieved March 1st 2019
- [10] Available at: www.roda.hr/Ispravan_polozaj_pri_dojenju_i_njega_dojki_article/readlink/228. Retrieved March 1st 2019