

Zdravlje u Međimurskoj županiji**Baby fitness u Međimurskoj županiji**

Marija Hegeduš-Jungvirth, Eleonora Glavina
Županijska bolnica Čakovec

**NOSITELJI PROGRAMA ZA MEĐIMURSKU ŽUPANIJU :**

Pedijatar : Prim.mr.sc.dr.Marija Hegeduš – Jungvirth, spec. pedijatrije i subspecijalist dječje gastroenterologije
Psiholog : Eleonora Glavina, prof. psihologije
Fizioterapeut : Marica Tomšić

ZAČETNIK PROGRAMA:

UNICEF – u sklopu Programa za rani razvoj i poticajno roditeljstvo: „ Prve tri su najvažnije „

UVOD

Godišnje se u rodilištu ŽB Čakovec rodi 1300 – 1500 djece. Do sada je Međimurska županija sudjelovala gotovo u svim UNICEF-ovim programima. Rodilište županijske bolnice među prvima je dobilo prestižni naziv : Rodilište prijatelj djece“, a dječji odjel za postignute rezultate na području humanizacije bolničkog liječenja djece plaketu „Za osmeh djeteta u bolnici“. Isto tako među prvima u Hrvatskoj , u travnju 2007. godine, započeli smo s projektom UNICEF-a Ureda za Hrvatsku „Baby fitness“ radionice. Prije početka rada baby fitness radionica prošli smo edukaciju u ambulanti doc. dr. sc. Milivoja Jovančevića gdje se taj program već provodio. Upoznali smo zdravstvene djelatnike o vrijednosti i modelu rada tih radionica kao i o vrijednostima samog programa. Do sada smo uz pomoć patronažne službe organizirali 48 baby fitness radionica i o svakoj radionici bila je dostavljena cjelokupna dokumentacija UNICEF-u Uredu za Hrvatsku. Na navedenim radionicama sudjelovalo je ukupno 617 roditelja i 460 njihovih beba , 62 stručna djelatnika (liječnika specijalista pedijatara, liječnika specijalista opće medicine, liječnika – stažista, patronažnih medicinskih sestara, odjelnih medicinskih sestara i fizioterapeuta. Navedene aktivnosti provodili smo na dječjem odjelu Županijske bolnice u Čakovcu te u ambulantom Doma zdravlja Čakovec - u Prelogu, Murskom Središću, Kotoribi i Goričanu. Radionice su podjednako dobro bile posjećene u Čakovcu kao i u ambulantom liječnika obiteljske medicine.

U mjesecu rekreacije i tjelesne aktivnosti – rujnu, program je bio uključen sa četiri baby fitness radionice (Čakovec, Mursko Središće i Prelog) u akciju „Povezani zdravljem“ koju provodi Međimurska županija u Hrvatskoj mreži zdravih županija.

CILJEVI I ZADACI PROGRAMA :

- prevencija poremećaja u ranom odnosu majka – dijete, putem masaže, razvojne gimnastike i psihološkog suporta
- poticanje razvoja sukladnosti neverbalne, emocionalne komunikacije između majke i djeteta
- edukacija roditelja i stručnih djelatnika o razvojnim specifičnostima djeteta
- poticanje fizičkog razvoja pomoću masaže i vježbanja lokomotornog sustava
- poticanje pravilnog razvoja rada unutrašnjih organa (osobito anti-colic vježbe – vježbe za prevenciju i olakšanje dojenačkih grčeva)
- poticanje pravilnog neurološkog razvoja masažom i vježbama
- poticanje razvoja motorike u pravilnom razvojnom nizu (podizanje glavice, sjed, puzanje, uspravlanje, samostalan hod)
- edukacija roditelja o pravilnom čuvanju i nošenju djeteta
- edukacija roditelja o poticajnim igrama za razvoj motorike prilagođenim za djecu od rođenja do 18 mjeseci
- edukacija roditelja i stručnih djelatnika o važnosti razvoja sigurne emocionalne privrženosti za ukupan psihički i fizički razvoj djeteta
- podrška majkama tijekom dojenja i prevencija prekida dojenja
- dostupnost stručnjaka različitih profila (pedijatar, psiholog, fizioterapeut)
- ostvarivanje sigurnosti u važnost roditeljske uloge i stimulativne okoline u prve tri godine života djeteta
- poticanje razvoja govora i komunikacijskih vještina (voice – fitness vježbe)
- savjeti i odgovori na postavljena pitanja vezana uz njegu dojenčeta i roditeljstvo

NAČIN RADA

Osnovni princip rada je neposredni rad mobilnog tima s roditeljima i njihovom dojenčadi na terenu u malim grupama. U suradnji s patronažnim sestrama organiziramo baby fitness grupe. Dolaze roditelji sa svojom djecom starosti od 4 tjedna do 6 mjeseci. Dojenčad se udobno smjesti na za to predviđene specijalne strunjače.



Nakon uvodnog dijela pedijatra o samom programu i njegovoj svrsi, fizioterapeut započinje s vježbama, točnije s masažom koju demonstrira na jednom dojenčetu, uz pozorno praćenje ostalih roditelja koji iste pokrete pokušaju izvoditi na svojim bebama. Fizioterapeut potom podučava svakog roditelja pojedinačno, ako je to potrebno. Vježbe se sastoje od masaže lica, ruku, prsiju, trbuha, nogu i leđa. Fizioterapeut također demonstrira različite načine nošenja dojenčeta, tzv. baby handling.



Nakon ovih vježbi slijedi izlaganje psihologa. Teme izlaganja odnose se na: važnost sigurne emocionalne privrženosti za ukupni psihofizički razvoj djeteta, neverbalne poruke i kako ih dijete čita, razvoj mozga (emocije, stimulacija, kritični periodi), emocionalno poticajni govorno-jezični razvoj i voice-fitness (vježbe demonstrira i fizioterapeut), smjernice za kvalitetno roditeljstvo, važnost emocionalne privrženosti dojenčeta i oca, važnost taktilne stimulacije, plastičnost dječjeg mozga, važnost podržavajuće okoline za majku i dijete.

Slijedi demonstracija anti – colic vježbi pod vodstvom fizioterapeuta po ranije opisanom sistemu, kao i demonstracija medicinske korektivne gimnastike.



Završno predavanje provodi pedijatar sa slijedećim temama: dojenje, savjeti o nadohrani, kako poboljšati nespecifičnu otpornost djetetovog organizma, tretman tjemena, dojenačke kolike, malpozicija stopala, gastroezofagusni refluks, njega kože dojenčeta, izlaganje/neizlaganje suncu, asimetrija glavice, napredak nedostaščeta, neurodermične promjene kože, široko povijanje, bitna obilježja rasta i razvoja u 1. godini života, prehrana na šalicu, familijarno opterećenje, pitanje hodalica, nosilica...Svaki put predavanje je prilagođeno skupini sudionika i specifičnim problemima dojenčadi, kao i pitanjima roditelja. Završni dio druženja ispunjen je pitanjima sudionika, te individualnim konzultacijama s pojedinim stručnjakom.



UNICEF kao edukator timova i dalje organizira potrebne edukacije, rezimira aktivnosti, i pruža supervizijsku podršku stručnjaka različitih profila..

KORISNICI PROJEKTA

- dojenčad do 6 mjeseci starosti i njihovi roditelji
- liječnici
- medicinske sestre
- patronažne sestre

Što se tiče prostorne organizacije programa, do sada smo uspješno surađivali s navedenim zdravstvenim institucijama i njihovim djelatnicima, pa se nadamo da ćemo takvu suradnju nastaviti i dalje.

LITERATURA:

1. Jovančević, M, i sur., "Godine prve: zašto su važne", SysPrint , Zagreb, 2004
2. Jovančević M., Knežević M., Hotujac Lj., "Pružanje pomoći obiteljima s malom djecom u kriznim situacijama", Medicinska naklada, Zagreb, 2009.
3. Stoppard M., Baby care Book - A practical guide to the first three years, Dorling Kindersley, 1998.
4. UNICEF: "Djeca prije svega", Svjetska deklaracija i plan djelovanja sa svjetskog sastanka na vrhu posvećenog djeci, Konvencija o pravima djeteta, New York, prosinac 1990.
5. www. unicef.hr
6. Woolfson R. , Bright Toddler "Understand and Stimulate your child's development", Hamlyn, 2001.
7. Zeannah C. Handbook of Infant Mental Health,, New york, London: The Guilford Press, 1993.

