

**Załącznik nr 2** do otwartego konkursu ofert z dnia 2 grudnia 2025 roku na realizację zadania publicznego pod nazwą  
Wrocławska Szkoła Rodzenia

## **STANDARDY WROCŁAWSKICH SZKÓŁ RODZENIA**

### **Temat**

Edukacja zdrowotna jako wielostronne przygotowanie kobiet ciężarnych/rodziców do właściwego postępowania w okresie ciąży, aktywnego porodu i opieki nad noworodkiem/niemowlęciem, promujące zdrowie matki i dziecka, rodziny.

### **Oświadczenie standardowe**

Wszechstronne przygotowanie rodziców do świadomego rodzicielstwa, do aktywnego i bezpiecznego przebiegu ciąży, porodu i porodu, do opieki nad noworodkiem/niemowlęciem przyczyni się do poprawy stanu zdrowia kobiet i dzieci.

### **Założenia programowe**

- 1) Przekazanie wiedzy dotyczącej przebiegu ciąży, porodu, porodu, oraz zasad opieki nad noworodkiem/niemowlęciem.
- 2) Przekazanie informacji o dostępnych formach opieki medycznej podczas ciąży, porodu i porodu.
- 3) Promocja zachowań sprzyjających zdrowiu matki, dziecka i rodziny.
- 4) Przygotowanie psychofizyczne kobiety do porodu i porodu.
- 5) Nauka nawiązywania kontaktu z nienarodzonym dzieckiem.
- 6) Nauka świadomego i aktywnego rodzenia, techniki oddychania i relaksacji, metody łagodzenia bólu porodowego.
- 7) Praktyczna nauka pielęgnowania noworodka/niemowlęcia oraz profilaktyka chorób infekcyjnych wieku rozwojowego.
- 8) Promocja karmienia piersią i przygotowanie do karmienia piersią.
- 9) Kształtowanie pozytywnych postaw rodzicielskich, wzmacnianie więzi pomiędzy małżonkami, rodzicami i dzieckiem

10)Uwrażliwienie rodziców na możliwość wystąpienia przejściowych trudności w funkcjonowaniu rodziny w okresie poporodowym – nauka radzenia sobie z nimi.

11)Zapoznanie z organizacją opieki okołoporodowej zgodnie z obowiązującymi przepisami prawnymi.

### **Uzasadnienie**

Edukacja zdrowotna ma ważne znaczenie dla rodziców, którzy oczekują narodzin swojego dziecka. Dla wielu rodziców jest ona pierwszym i często jedynym źródłem aktualnej, fachowej wiedzy, przekazanej przez profesjonalistów.

Nabywanie wiedzy i umiejętności w zakresie szeroko pojętej edukacji okołoporodowej, pozwoli jej uczestnikom na zmianę świadomości w sprawie dbałości o stan własnego zdrowia i zdrowia dziecka co powinno mieć wpływ na zmniejszenie patologii położniczych, wcześniactwa i porodów dzieci z niską masą ciała oraz na karmienie piersią.

Uczestnictwo w Szkole Rodzenia powinno przyczynić się do zmniejszenia lęków i niepokojów rodziców związanych z przebiegiem ciąży, porodem i położeniem, do pozytywnego przeżycia porodu dzięki zrozumieniu aktu narodzin i nabyciu umiejętności radzenia sobie w takiej sytuacji.

### **Opracowanie zawiera następujące standardy:**

1. Organizacja zajęć w Szkole Rodzenia
2. Określenie adresatów
3. Zasady kwalifikowania uczestników
4. Program kształcenia
5. Kadra dydaktyczna
6. Wymagania lokalowe i wyposażenie
7. Dokumentacja programu
8. Promocja realizowanego programu
9. Monitorowanie realizowanego programu

## **1. Nazwa standardu: Organizacja zajęć w Szkole Rodzenia**

### **Opis standardu**

- 1) Edukacja jednego cyklu zajęć trwa do 10 tygodni.
- 2) Ogólna liczba zajęć wynosi 40 godzin, w tym:
  - a) od 22 do 24 godzin zajęć teoretycznych w tym ćwiczeń umiejętności.
  - b) od 16 do 18 godzin zajęć gimnastycznych, relaksacyjnych, postępowanie z blizną po cięciu cesarskim.
- 3) Zajęcia odbywają się 2-3 razy w tygodniu. Ostatni cykl zajęć powinien zakończyć się w drugiej połowie grudnia danego roku.
- 4) Dopuszcza się realizację zajęć teoretycznych w systemie online w sytuacjach na przykład prośba uczestników bądź wykładowcy.
- 5) Każde z zajęć trwa 60 minut.
- 6) Harmonogramy zajęć ustala organizator Szkoły Rodzenia.
- 7) Harmonogramy zajęć są dostępne dla uczestników.
- 8) Organizator współpracuje z personelem Szpitali Położniczych.

### **Wskaźniki standardu**

- 1) Podmiot organizuje zajęcia zgodnie z opracowanymi harmonogramami.
- 2) Uczestnicy Szkoły Rodzenia znają harmonogramy zajęć.

### **Mierniki standardu**

- 1) Zgodność realizowanych działań z opracowanym harmonogramem.

## **2. Nazwa standardu: Określenie adresatów**

### **Opis standardu**

- 1) Do Szkoły Rodzenia mogą uczęszczać kobiety ciężarne od **22 do 29** tygodnia ciąży:
  - a) o przebiegu fizjologicznym,

- b) z problemami zdrowotnymi w okresie ciąży,
  - c) w celu zapewnienia dostępności do edukacji, udział mogą brać kobiety po 29 tygodniu ciąży w sytuacjach na przykład koniec kursu w grudniu a planowany poród w lutym roku następnego,
- 2) Osoby towarzyszące zgodnie z wyborem kobiety ciężarnej.

#### **Wskaźniki standardu**

- 1) Do Szkoły Rodzenia uczęszczają kobiety w ciąży o przebiegu fizjologicznym lub z problemami zdrowotnymi.
- 2) Osoby towarzyszące są wybrane przez kobiety ciężarne.

#### **Mierniki standardu**

- 1) Przestrzeganie kryteriów naboru uczestników.

### **3. Nazwa standardu: Zasady kwalifikowania uczestników**

#### **Opis standardu**

- 1) Osoby zainteresowane uczestnictwem w Szkole Rodzenia składają u organizatora:
  - a) pisemne zgłaszanie uczestnictwa w zajęciach.
  - b) decyzję lekarza ginekologa/położnika dotyczącą uczestnictwa kobiety we wszystkich zajęciach gimnastycznych lub w wybranych (z określeniem których), wydanej przed rozpoczęciem zajęć na podstawie informacji wydanej przez Szkołę Rodzenia.

#### **Wskaźniki standardu**

- 1) Do Szkoły Rodzenia uczęszczają kobiety w ciąży o przebiegu fizjologicznym lub z problemami zdrowotnymi.
- 2) Osoby towarzyszące są wybrane przez kobiety ciężarne.

#### **Mierniki standardu**

- 1) Przestrzeganie zasad kwalifikowania uczestników.

### **4. Nazwa standardu: Program kształcenia - Bloki tematyczne i tematy zajęć.**

Program kształcenia opracowuje organizator z uwzględnieniem poniższych bloków tematycznych i tematów zajęć:

## **Fizjologiczny przebieg ciąży**

- 1) Rozwój ciąży – dolegliwości ciążowe.
- 2) Styl życia sprzyjający zdrowiu kobiety ciężarnej.
- 3) Zdrowie jamy ustnej ciężarnej.
- 4) Używki, nałogi a ciąża.
- 5) Rozwój dziecka w wewnątrzmacicznej fazie życia, ochrona zdrowia dziecka.
- 6) Psychologiczne aspekty macierzyństwa, kształtowanie się więzi emocjonalnej z dzieckiem. Dialog z nienarodzonym dzieckiem.
- 7) Opieka prenatalna. Standardy opieki okołoporodowej.
- 8) Promocja karmienia piersią.
- 9) Depresja – profilaktyka.

## **Poród**

Fizjologia porodu - postępowanie zgodne ze standardami opieki okołoporodowej.

- 1) Przygotowanie ciężarnej do świadomego i aktywnego uczestnictwa w porodzie. Plan porodu.
- 2) Poród emocje-poród rozegranie. Idea holistycznego przygotowania ciała i umysłu do narodzin dziecka.
- 3) Poród rodzinny. Rola i zadania osoby towarzyszącej podczas porodu.
- 4) Kontakt matki z dzieckiem „skóra do skóry” (zainicjowanie karmienia piersią).
- 5) Współpraca kobiety rodzącej, osoby towarzyszącej z położną, personelem Sali porodowej.
- 6) Łagodzenie lęku i bólu porodowego metodami naturalnymi i farmakologicznymi.
- 7) Cięcie cesarskie.
- 8) Prawa pacjenta – kobiety podczas ciąży, porodu, porożu, dziecka.
- 9) Organizacja i funkcjonowanie sali porodowej. Opieka medyczna podczas porodu według obowiązujących standardów.

10) Poród w okresie zagrożeń epidemicznych.

### **Połów**

- 1) Zmiany ustrojowe w okresie połogu. Wsparcie młodej matki przez członków rodziny.
- 2) Psychologiczne aspekty okresu połogowego. Depresja poporodowa.
- 3) Karmienie piersią. Zasady i techniki przystawianie do piersi. Tworzenie optymalnych warunków do karmienia piersią.
- 4) Laktacja, czynniki zaburzające laktację, zapobieganie problemom laktacyjnym. Pomoc laktacyjna.
- 5) Opieka nad noworodkiem. Rola ojca.
- 6) Problemy emocjonalne w okresie poporodowym, sposoby radzenia sobie z nimi.
- 7) Rola i zadania położnej POZ w opiece nad matką i dzieckiem.
- 8) Higiena połogu. Wizyta kontrolna u ginekologa. Profilaktyka nowotworów piersi i szyjki macicy.
- 9) Powrót płodności po porodzie.
- 10) Aspekty prawne macierzyństwa.

### **Noworodek**

- 1) Przygotowanie mieszkania i wyprawki dla noworodka.
- 2) Opieka nad noworodkiem w szpitalu i w domu.
- 3) Karmienie piersią jako metoda optymalnego odżywiania noworodka/niemowlęcia. Karmienie mieszane.
- 4) Fizjologia okresu noworodkowego. Adaptacja do nowych warunków.
- 5) Pielęgnacja noworodka/niemowlęcia.
- 6) Pielęgnacja pępka zgodnie z obowiązującymi wytycznymi.
- 7) Kąpiel i inne czynności higieniczne.
- 8) Stymulacja rozwoju psychomotorycznego noworodka/niemowlęcia (obserwacja w kierunku zaburzeń rozwojowych).

- 9) Budowanie relacji, więzi z dzieckiem na wczesnym etapie rozwoju między innymi noszenie, układanie, masaż, kangurowanie.
- 10) Pierwsza pomoc dziecku w sytuacjach nagłych.
- 11) Tworzenie warunków dla zapewnienia bezpieczeństwa dziecku.
- 12) Profilaktyka chorób infekcyjnych wieku rozwojowego.
- 13) Dziecko w rodzinie. Zharmonizowane macierzyństwo i ojcostwo.
- 14) Opieka nad noworodkiem sprawowana przez położną Podstawowej Opieki Zdrowotnej.

### **Zajęcia gimnastyczne i relaksacyjne**

- 1) Ćwiczenia oddechowe.
- 2) Ćwiczenia ogólnorozwojowe w ciąży, w okresie połogu.
- 3) Ćwiczenia uelastyczniające mięśnie krocza i dno miednicy.
- 4) Ćwiczenia przeciwzakrzepowe.
- 5) Ćwiczenia korygujące postawę.
- 6) Trening relaksacji.
- 7) Postępowanie z blizną po cc.

### **Organizator planując zajęcia uwzględnia następujące formy zajęć:**

- 1) zajęcia teoretyczne,
- 2) ćwiczenia umiejętności praktycznych,
- 3) ćwiczenia gimnastyczne,
- 4) ćwiczenia relaksacyjne.

### **Zaleca się aby zajęcia prowadzone były z wykorzystaniem następujących metod:**

- a) wykład konwersatoryjny, problemowy,
- b) dyskusja,

- c) pogadanka,
- d) techniki odgrywania ról,
- e) ćwiczenia umiejętności praktycznych,
- f) pokaz z instruktążem,
- g) warsztaty dydaktyczne,
- h) wizyta w Szpitalu Położniczym, w którym ciężarna planuje poród.

**Zaleca się posiadanie wskazanych poniżej środków dydaktycznych:**

- a) fantomy szkoleniowe (noworodka, ciąży, piersi i do udzielania pierwszej pomocy dziecku i inne),
- b) modele półprzestrzenne,
- c) sprzęt audiowizualny,
- d) środki dydaktyczne (prezentacje multimedialne, plansze, filmy, nagrania video, slajdy, zdjęcia, i inne),
- e) materiały edukacyjne dla uczestników,
- f) aparat do pomiaru ciśnienia tętniczego krwi, stanowisko/a do czynności higienicznych noworodka,
- g) odzież niemowlęca, bielizna pościelowa i inne.
- h) środki higieniczne i kosmetyczne.

**Zobowiązuje się organizatora do uwzględnienia w programie proporcji godzinowych zajęć z uwzględnieniem poniżej wskazanych wykładowców**

**1) Zajęcia teoretyczne – od 22 do 24 godzin**

- a) położna,
- b) lekarz ginekolog (lub położnik/ rezydent specjalizacji położnictwo/położna/anestezjolog),
- c) neonatolog, pediatra (lub rezydent specjalizacji neonatologia lub pediatria/położna),
- d) dentysta (lub stażysta, student V roku Wydziału Stomatologii, higienistka stomatologiczna),
- e) psycholog,

f) ratownik medyczny/położna (pierwsza pomoc),

2) Zajęcia gimnastyczne – **od 16 do 18 godzin**

a) położna,

b) fizjoterapeuta.

### **Wskaźniki standardu**

1) Organizator opracowuje program kształcenia uwzględniając 5 bloków tematycznych wraz z określonymi w standardzie tematami.

2) W programie kształcenia uwzględnione są różnorodne formy zajęć.

3) Zajęcia prowadzone są z wykorzystaniem różnorodnych metod nauczania i środków dydaktycznych.

4) Zajęcia są właściwie podzielone pomiędzy poszczególnych wykładowców, uwzględniając ich kwalifikacje i kompetencje.

### **Mierniki standardu**

1) Program opracowany jest zgodnie ze standardem.

## **5. Nazwa standardu Kadra dydaktyczna**

### **Opis standardu**

1) **W Szkole Rodzenia zatrudnione są następujące osoby:**

a) położna z tytułem licencjata, mgr położnictwa, lub specjalisty w dziedzinie pielęgniarstwa opieki okołoporodowej, pielęgniarstwa położniczego, pielęgniarstwa ginekologiczno-położniczego, rodzinnego, neonatologicznego.

Preferowane jest posiadanie certyfikatu kursu specjalistycznego Edukacja i wsparcie kobiety w okresie laktacji,

b) lekarz neonatolog lub pediatra/lek. rezydent /położna,

c) lekarz ginekolog/położnik/lek. rezydent /położna/anestezjolog,

d) lekarz dentysta /dentysta stażysta / student V roku Wydziału Stomatologii/higienistka stomatologiczna,

e) mgr psychologii ,

- f) mgr fizjoterapii ,
- g) ratownik medyczny z tytułem licencjata.

#### **Wskaźniki standardu**

- 1) Do prowadzenia zajęć zatrudnione są osoby z odpowiednimi kwalifikacjami z uwzględnieniem posiadanych, kompetencji zawodowych oraz **doświadczeniem w prowadzeniu zajęć w Szkole Rodzenia.**

#### **Mierniki standardu**

- 1) Kwalifikacje i kompetencje zatrudnionych osób

### **6. Nazwa standardu -Wymagania lokalowe i wyposażenie**

#### **Opis standardu**

- 1) Podmiot powinien dysponować lokalem umożliwiającym realizację programu Szkoły Rodzenia w której znajduje się:
  - a) sala seminaryjna, gimnastyczna.
  - b) wc
- 2) Pomieszczenia powinny spełniać wymogi bezpieczeństwa i sanitarne potwierdzone pozytywną, aktualną opinią Sanepidu. Wyposażenie musi zapewniać możliwość realizacji podjętych działań.
- 3) W pomieszczeniu znajdują się
  - a) siedziska, krzesła,
  - b) komputer i urządzenie multimedialne,
  - c) szafa do przechowywania dokumentacji i miejsce dla środków dydaktycznych.  
sprzęty i urządzenia umożliwiające prezentację i wykonywanie ćwiczeń umiejętności (wanienka, stanowisko/a do nauki kąpieli, toalety, przewijania noworodka/niemowlęcia, łóżeczko i inne),
- 4) Do prowadzenia zajęć gimnastycznych i relaksacyjnych organizator powinien posiadać:
  - a) materace,
  - b) worki „sako”,

c) piłki, wałki i inne

5) Dla zapewnienia bezpieczeństwa uczestnikom, organizator powinien posiadać apteczkę wraz z ciśnieniomierzem.

### **Wskaźniki standardu**

- 1) Lokal posiada pomieszczenia do zajęć teoretycznych, ćwiczeń umiejętności praktycznych i zajęć gimnastycznych.
- 2) Pomieszczenia dostosowane są do rodzajów realizowanych zajęć.
- 3) Pomieszczenia wyposażone są w meble i urządzenia spełniające wymogi bezpieczeństwa i sanitarne potwierdzone pozytywną opinią Sanepid.
- 4) Dla uczestników oraz realizatorów dostępne są sanitariaty.
- 5) Pomieszczenia są czytelnie oznakowane.
- 6) Organizator posiada sprzęt i urządzenia do prowadzenia zajęć gimnastycznych i relaksacyjnych.
- 7) Organizator dysponuje apteczką z ciśnieniomierzem.
- 8) Dostęp do telefonu.

### **Mierniki standardu**

- 1) Lokal przystosowany do prowadzenia zajęć.
- 2) Warunki bezpieczeństwa są spełnione.
- 3) Aktualna opinia Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej.

## **7. Nazwa standardu - Dokumentacja programu**

### **Opis standardu**

- 1) Podmiot zobowiązany jest do prowadzenia następującej dokumentacji działań merytorycznych:
  - a) dziennik zajęć,
  - b) indywidualna karta uczestnika,
  - c) ankiety ewaluacyjne,
  - d) harmonogramy zajęć,

- 2) Podmiot ma obowiązek umożliwić przeprowadzenie wizytacji i kontroli merytorycznej realizowanych działań.

#### **Wskaźniki standardu**

- 1) Podmiot posiada dokumentację zgodną ze standardem.
- 2) Dokumentowanie zadań umożliwia monitorowanie ich realizacji.
- 3) Zapewnione są warunki do przechowywania dokumentacji programu przed wykorzystywaniem przez osoby nieupoważnione zgodnie z Ustawą o Ochronie Danych Osobowych.

#### **Mierniki standardu**

- 1) Sposób prowadzenia, przechowywania i archiwizowania dokumentów.

### **8. Nazwa standardu Promocja realizowanego programu.**

#### **Opis standardu**

- 1) Podmiot promuje i prezentuje prowadzoną przez siebie Szkołę Rodzenia.
- 2) Na materiałach reklamowych umieszczona jest informacja o finansowaniu WSR przez Miasto Wrocław

#### **Wskaźniki standardu**

- 1) Szkoła Rodzenia jest promowana we Wrocławiu.
- 2) Organizator umieszcza na materiałach reklamowych informację dotyczące źródła finansowania programu.

#### **Mierniki standardu**

- 1) Posiadane materiały reklamowe.

### **9. Nazwa standardu Monitorowanie realizowanego programu (ewaluacja i ocena)**

#### **Opis standardu**

- 1) Systematycznie badana jest i doskonalona skuteczność realizowanych programów.
- 2) Ocena realizowanego programu Wrocławskiej Szkoły Rodzenia przedstawiana jest w sprawozdaniach (okresowych, rocznych).

#### **Wskaźniki standardu**

- 1) W monitorowaniu programu są wykorzystywane:
  - a) ankiety ewaluacyjne,
  - b) ocena efektów dokonywana przez prowadzącego program na podstawie ustalonych wcześniej wskaźników osiągnięcia celu,
  - c) systematyczna hospitacja,
  - d) badania dokumentacji.

#### **Mierniki standardu**

- 1) Zgodność realizacji zajęć z programem i harmonogramem.
- 2) Znajomość programu i harmonogramów zajęć przez uczestników.
- 3) Frekwencja na zajęciach nie mniejsza niż 75%.
- 4) Stopień satysfakcji uczestników powyżej 3 w skali d 1 – 5.

**Opracowanie, mgr Leokadia Jędrzejewska – Koordynator programów zdrowotnych dotyczących zdrowia matki i dziecka we Wrocławiu**