



Санитарно-просветительная работа в моей деятельности

Автор:

Феликсова Екатерина Юрьевна

Акушерка приемного отделения
ГБОУЗ Мурманского областного
клинического многопрофильного
центра родильного дома

Научный руководитель:

Наволоцкая Ирина Михайловна

заместитель главного врача по
работе с сестринским персоналом
ГБОУЗ МОКМЦ

г. Мурманск
2023



Цель -

повысить эффективность санитарно-просветительной работы по теме психопрофилактики беременных женщин в родильном доме



Задачи:

- 1 Определить отношение к психопрофилактической подготовке беременных, акушерок родильного отделения родовспомогательного учреждения;
- 2 Составить рекомендации для акушерок родильного дома по психопрофилактической работе с женщинами;
- 3 Разработать концепт листовок, буклетов и плакатов, создать их единый дизайн по теме психопрофилактической работы с беременными;
- 4 Определить эффективность психопрофилактической работы в приемном отделении методом опроса родильниц акушерского физиологического отделения родильного дома.

Беременность



вызывает глубокую перестройку организма женщины, затрагивающую как физиологическую, так и психологическую сферы, на ее психоэмоциональное состояние.



Изменения психики и поведения женщины во время беременности является физиологической адаптацией ее организма к новому состоянию



Страх

внутреннее негативное состояние человека, которое возникает вследствие реального или воображаемого опасения за свое будущее.



Многие из тревог беременных происходят от незнания некоторых аспектов, связанных с беременностью, родами, развитием ребенка

Механизм страха у беременных

01

Новые ощущения и мысли

02

Подкрепление когнитивной составляющей

03

Анализ новой информации

04

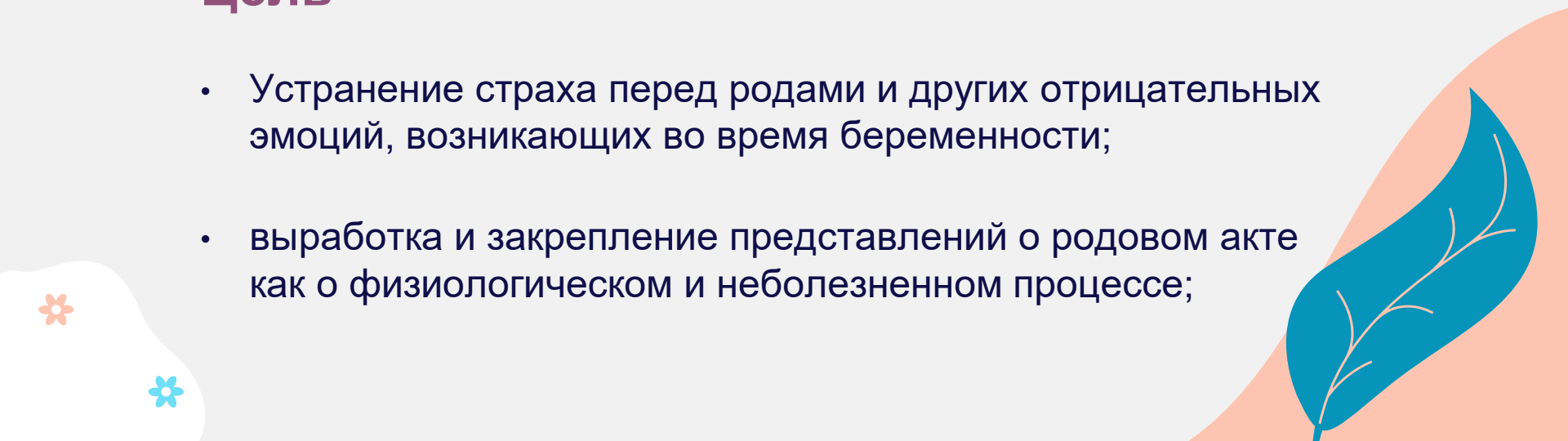
Нелогичное умозаключение



Психопрофилактика

это комплекс мероприятий, обеспечивающих психическое здоровье и предупреждение возникновения и распространения психических заболеваний.

Цель

- Устранение страха перед родами и других отрицательных эмоций, возникающих во время беременности;
 - выработка и закрепление представлений о родовом акте как о физиологическом и неболезненном процессе;
- 

Задачи психопрофилактики



Борьба «ЗА»

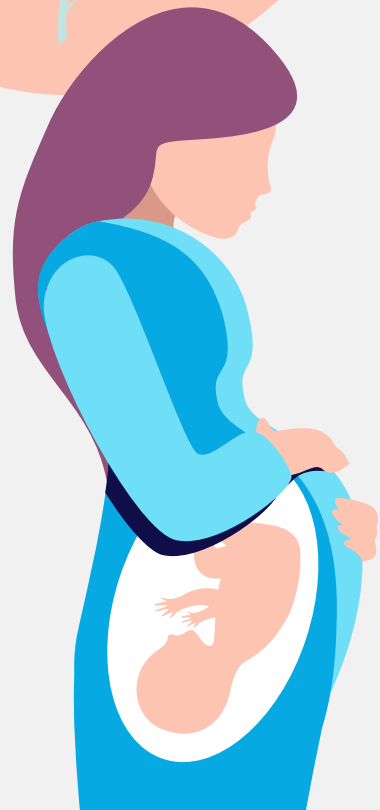
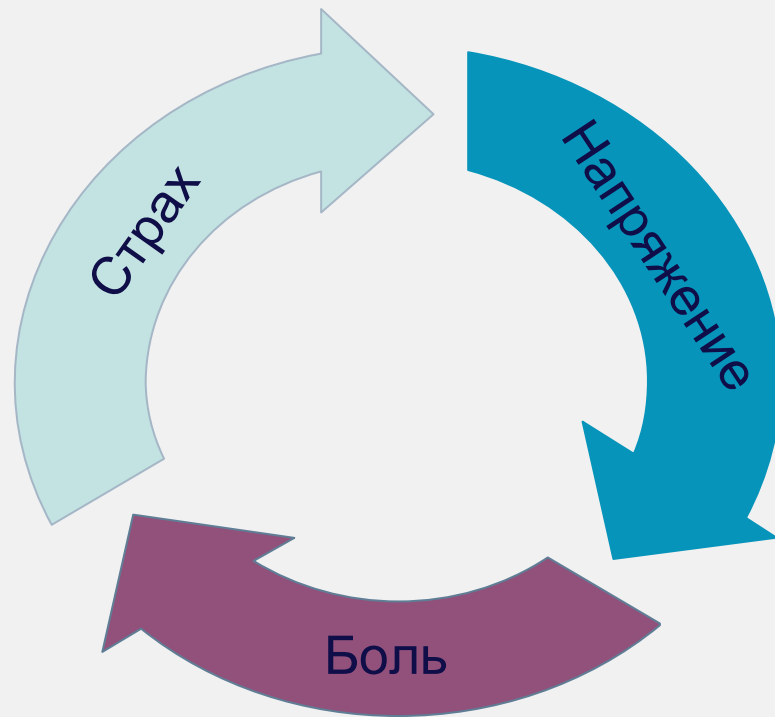
- Правильное и активное поведение в родах
- Использование активной моторики и деятельности роженицы

Борьба «ПРОТИВ»

- Ложного отношения беременных и всего общества к родовому акту, как, неизбежно опасному и болезненному
- Конкретных страхов и тревог женщины, как отрицательных эмоциональных состояний.



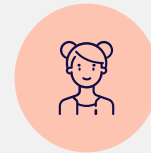
Последовательность событий в процессе родов



Психологическая поддержка



Эмоциональная



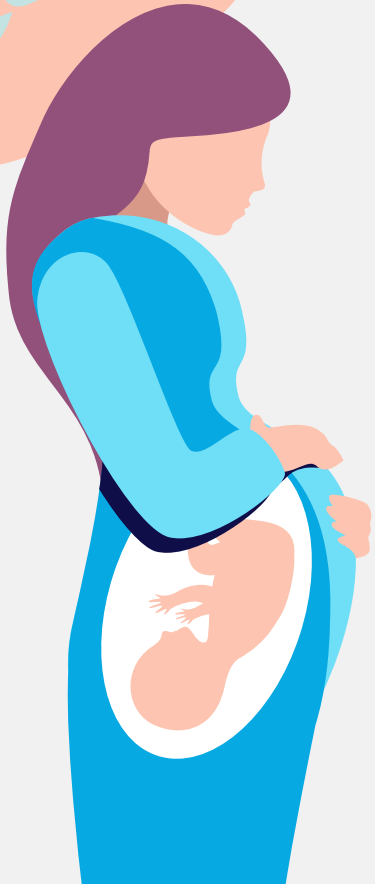
Информационная



Личностно-развивающая

Врач — это мозг, а акушерка — это руки, душа и сердце.

Отношение акушерок родильного дома к психопрофилактической подготовке беременных женщин



Результаты анкетирования акушерок

100%

Считают, что беременная женщина нуждается в психопрофилактической подготовке к родам?

100%

Считают, что каждая беременная женщина должна посещать курсы подготовки к родам

Результаты анкетирования акушерок



85%

Считают, что психопрофилактическая подготовка к родам помогает облегчить течение родов и уменьшить болевые ощущения у женщины

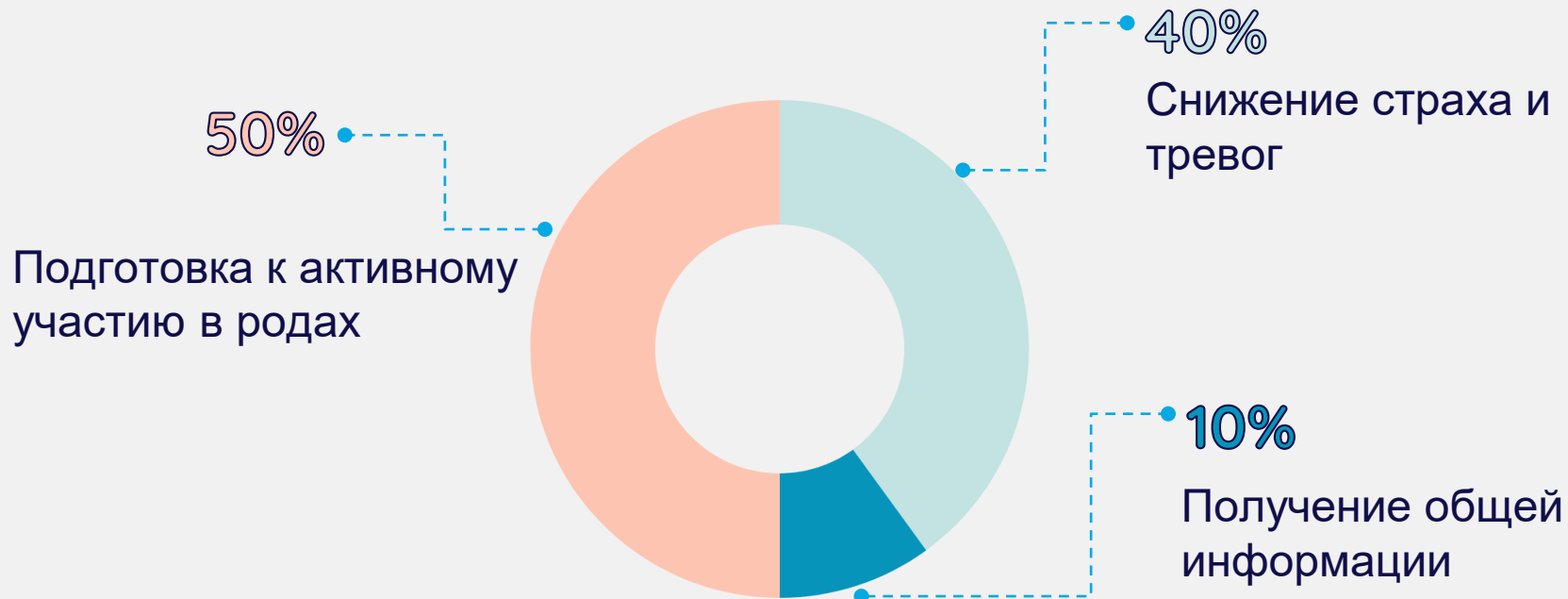




90%

Отметили, что после прохождения подготовки у женщин меняется настрой на роды




Задачи подготовки к родам по мнению акушерок

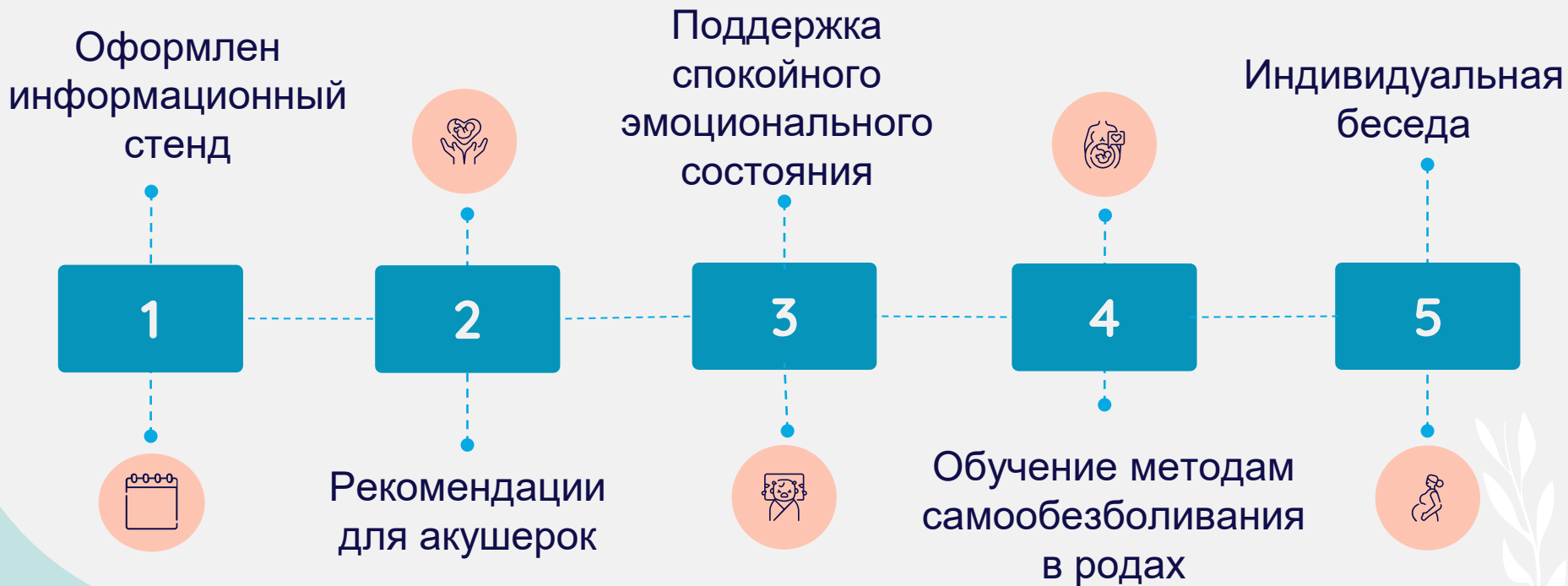




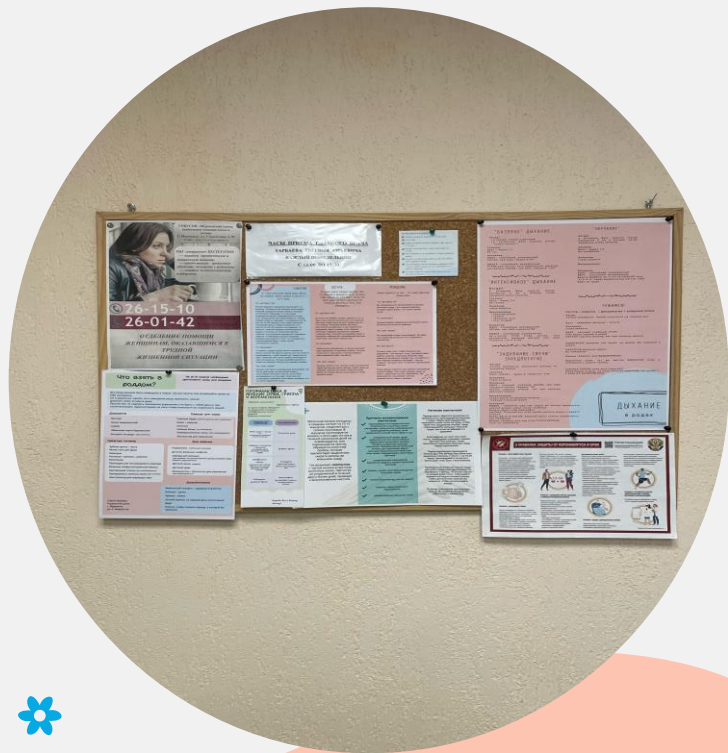
**Санитарно-просветительная работа в
приемном отделении ГОБУЗ МОКМЦ
родильного дома г. Мурманска**



❁ План и реализация санитарно-просветительной работы



✿ Оформление стенда в фойе приемного отделения



Оформление стенда в фойе приемного отделения

Что взять в роддом?

На 31 - 32 неделе необходимо приготовить сумку для роддома

Все вещи должны быть помещены в новые, чистые пакеты. Ни в дорожных сумках, ни в чемоданах вещи привозить нельзя. Дамскую сумку оставьте дома. Просим Вас не надевать ювелирные украшения и не брать с собой деньги при госпитализации в стационар. Администрация не несет ответственности за сохранность вещей.

Документы

- Паспорт
- Полис медицинской
- СНИЛС
- Обменная карта беременной
- Контракт на роды (при наличии)

Одежда для мамы

- Сменная обувь (тапочки должны быть моющимися)
- Халат + сорочка
- Носочки
- Нижнее белье (2-3 комплекта)
- Компрессионные чулки (при необходимости)
- Бюстгальтер для кормления

Средства гигиены

- Зубная щетка + паста
- Мыло, гель для душа
- Шампунь
- Расческа + заколка + резинка
- Полотенце
- Прокладки для послеродового периода
- Влажные салфетки/туалетная бумага
- Бритвенный станок (при необходимости)
- Одноразовые пеленки 60x60 (для осмотра)

Для ребенка

- Подгузники (небольшие упаковки)
- Детские влажные салфетки
- Одежда для малыша (при условии, что использованную одежду ежедневно забирать родственники)
- Детское мыло

Дополнительно

- Мобильный телефон + зарядное устройство
- Блокнот + ручка
- Кружка + ложка
- Легкий перекус на первый день поступления
- Вода
- Пакеты, чтобы сложить одежду, в которой Вы приехали

"БАЗОВОЕ" ДЫХАНИЕ

Когда?
• в паузах между схватками
• в активную фазу схваток (когда "самое начало")

Техника:
Вдох - выдох 1:1
Re-lax

Описание:
ВДОХ - спокойный, размеренный НОСОМ, про себя говорит "РЕ".

ВЫДОХ - спокойный, размеренный РТОМ (губы мягкие, чуть разомкнуты, дыхание мягкое) или НОСОМ, про себя говорит "LAX".



"ИНТЕНСИВНОЕ" ДЫХАНИЕ

Когда?
в активную фазу схваток (когда раскрытие 5 см и больше, когда ощущения очень сильные)

Техника:
Вдох - выдох 1:4
Re-laxax

Описание:
глаза закрыты

Описание:
ВДОХ - спокойный, размеренный НОСОМ, про себя говорит "РЕ".

ВЫДОХ - спокойный, размеренный до-о-олгий РТОМ (губы мягкие, чуть разомкнуты, дыхание мягкое) про себя говорит "LA-A-A-X".



"ЗАДУВАНИЕ СВЕЧИ" (ПРЕДПОТУГИ)

Когда?
позднее раскрытие, опускание малыша по родовому каналу

Техника:
Вдох - наклон - выдох в "трубочку" 1:10
Re-laxax

Описание:
глаза открыты

Описание:
ВДОХ - сильный, глубокий, НОСОМ, про себя говорит четкое, твердое "РЕ". Наклон корпуса вперед, как при качании верхнего пресса.

Визуализация:
представьте на вершине живота темный стальной шарик

Описание:
Выдох - сомкните губы так, будто вы хотите пропустить склянку воздух через узкую трубочку. Воздух через губы выдувается. Сильно! Попытайтесь этой силой скатить шарик с вашего живота.

Выдох до-о-о-олгий, верхний пресс сильно напружится. Как ПОРШЕНЬ! Мышцы тазового дна при этом РАССЛАБЛЕНЬ! Попу не зажимайте.

"ЗВУЧАНИЕ"

Когда?
в активную фазу схваток (когда раскрытие 5 см и больше, когда ощущения очень сильные)

Техника:
Вдох - выдох 1:4
Re-L.A.A.A.A.A.A.A.

Описание:
глаза закрыты

Визуализация.

Описание:
Выдох - спокойный, размеренный ЗВУК - спокойный, размеренный Вместе с ВЫДОХОМ до-о-олгий низкий звук "А-А-А-А" через разомкнутые мягкие губы. Идет из груди



ТУЖИМСЯ!

ПОТУГИ = СХВАТКА + ДИАФРАГМА + БРЮШНОЙ ПРЕСС

Когда:
полное раскрытие, малыш опустился на тазовое дно

Вдох - задержка дыхания - потуги

Описание:
глаза закрыты

ВДОХ - сильный, глубокий, РТОМ (как будто ныряем в море). НАПРЯГ! коротко вперед, как при качании пресса.

ЗАДЕРЖАЛИ дыхание (ни звука, ни вдоха! Вы нырнули в море!)

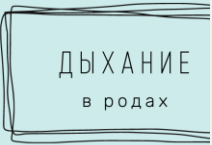
НАПРЯГЛ! верхний пресс!

Вы ПОРШЕНЬ!

Мышцы тазового дна ВЫДАВЛИВАЮТ.

Выдохнули ртом, тут же быстро ВДОХНУЛИ ртом и повторили с самого начала.

Тужимся ТОЛЬКО пока есть схватка!!! Желательно 3 раза, но если схватки короткие, то лучше 1-2 раза НО КАЧЕСТВЕННО!



ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ОРВИ, ГРИППА У БЕРЕМЕННЫХ

1000

Избегайте самолечения!

Обратитесь к врачу!

В случае позднего обращения за медицинской помощью и несвоевременного начала терапии Возможны осложнения!

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЯ

ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ

Мыть руки с мылом или использовать специальные антисептики для рук

Остаться дома

Избегать контакта с больными, не посещать места массового скопления людей.

Вызвать врача

Своевременно менять медицинскую маску При кашле и чихании закрывать нос и рот платком

Соблюдать масочный режим Менять маску каждые 2 часа

Соблюдать указания врача

Использовать однократные платки во время кашля и чихания

Здоровья Вам и Вашей малышу!

Оформление стенда в фойе приемного отделения



КОГДА И ГДЕ
ГОБУЗ МОКМЦ
Родильный дом
г. Мурманск
ул. Карла Маркса д. 16А
(8152) 45 67 83

ОТ ПЕРВОЙ СХВАТКИ ДО ПОЯВЛЕНИЯ МАЛЫША

ОПЫТНЫЕ РОЖЕНИЦЫ ШУТЯТ: «НЕ ПЕРЕЖИВАЙ, ТЫ НЕ ПРОПУСТИШЬ РОДЫ И НЕ ОШИБЕШЬСЯ!» НО МОЛОДАЯ МАМА ВСЕ РАВНО ВОЛНУЕТСЯ: ЧТО ЕЕ ЖДЕТ, КОГДА МАЛЫШ РЕШИТСЯ ПОЯВИТЬСЯ НА СВЕТЕ?

СХВАТКИ

Это самый длительный период родов. Обычно при рождении первого малыша он длится от 7 до 12 часов.

Что чувствуете вы?

Начало родового процесса происходит поразному. Большинство женщин испытывают ноющие ощущения внизу живота, которые постепенно переходят в отчетливые сокращения матки. Периодичность и сила этих сокращений все увеличивается. Самые первые схватки проходят с интервалом 10–15 мин по 15–30 секунд и они слабо ощутимы, непосредственно перед рождением они длятся по 60–90 секунд с интервалом 1–3 минуты. Главный признак начинающихся родов, в отличие от подготовительных схваток, это усиление ощущений в процессе схватки. У некоторых женщин родовой процесс начинается с того, что изливаются околоплодные воды, и лишь потом начинаются схватки.

Что происходит?

Готовясь к родам шейка матки становится более мягкой. Во время схваток она постепенно раскрывается, чтобы малыш мог появиться на свет. Помогает ей в этом гормон окситоцин и простагландины, которые вырабатываются в ответ на команду «Запустить процесс родов».

Чем занят малыш?

Малыш чувствует непривычный дискомфорт. Он чутко реагирует на состояние мамы и испытывает похожие чувства: если мама встревожена, он получает свою дозу ее стрессовых гормонов. Если мама спокойна, то и он легче переносит роды.

ПОТУГИ

Во время схваток женщина чувствует себя отстраненной от реальности, но не настолько, чтобы «выпасть из этого мира» совсем. Чем ближе роды, тем более отрешенной она становится. Длительность потуг очень индивидуальна.

Что чувствуете вы?

До этого вы лежали, стояли, ходили и т.п., а здесь вам хочется согнуть ноги на схватке и при этом схватиться за кого-нибудь или за что-нибудь. Женщина может захотеть опуститься на корточки, у нее появляются ощущения, будто отходит стул. Многие начинают издавать достаточно громкий, глубокий звук, похожий на горловое пение. У женщины, казалось бы, ослабленной долгими схватками, возникает прилив сил.

Что происходит?

Шейка матки раскрылась, и малыш начинает свое движение по родовому каналу. На этом этапе кости таза мамы и головка малыша подстраиваются друг под друга.

Чем занят малыш?

Малышу нелегко. Его головка «протискивается» через достаточно узкий проход. Череп крохи не твердый, поэтому он может изменять свою форму для более легкого прохождения через родовый канал.

РОЖДЕНИЕ

Малыш появляется на свет – это самый радостный период родов.

Что чувствуете вы?

Вы совершенно не контролируете процесс. Изгнание плода – это мощный рефлекс, который срабатывает, как только малыш готов.

Что происходит?

Мощный выброс адреналина заставляет мамку буквально вытолкнуть ребенка.

Чем занят малыш?

Он испытывает страх и дискомфорт. Он ждёт, что новый мир встретит его с любовью и нежностью.

Как себя вести??

Слушать свое тело. Любое болезненное ощущение – это сигнал к тому, что крохе будет неудобно, если вы, повинувшись велению тела, измените положение. Бывает так, что схватки в этот период ненадолго затухают – это не страшно, так ваше тело готовится к финальному аккорду.

Когда малыш появится, вас охватит сильнейшее чувство любви. Пусть вам положат кроху на живот: любуйтесь на него, обнимайте. Так формируется сильнейшее чувство привязанности мамы и малыша.



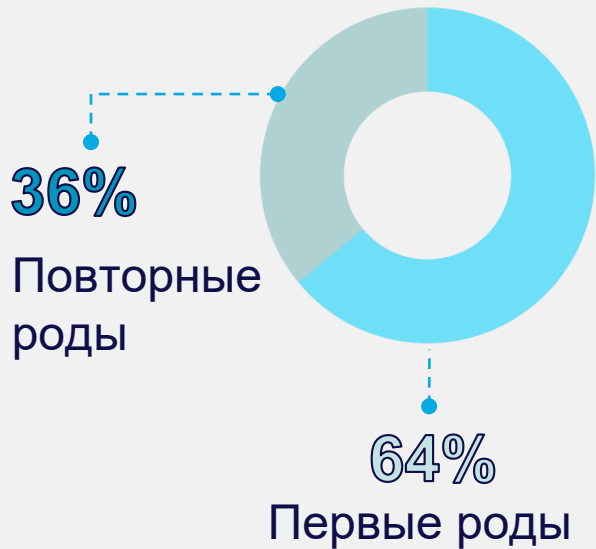


**Исследование эффективности
психопрофилактической работы в
приемном отделении**

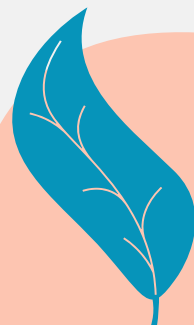




Паритет родов



Дородовая подготовка



Источники получения информации среди беременных

48%

Интернет

16%

Есть опыт родов
(подготовка не нужна)

12%

От врача/акушерки ЖК

10%

Доверились опыту знакомых



Страх и тревога у беременных женщин при поступлении в родильный дом



87%

Да

2%

Нет

11%

**Затрудняюсь
ответить**





Оценка работы акушерок приемного отделения

	5	4	3	2
Общее впечатление	60%	35%	5%	-
Вежливость/внимательность	85%	10%	5%	-
Обучение	40%	45%	15%	-
Информационная поддержка	65%	25%	10%	-
Психологическая поддержка	60%	40%	-	-



ВЫВОДЫ



Эффективная
санитарно-
просветительная
работа



Психологическая
поддержка



Дородовая
подготовка



Избавление
женщины от
ложных тревог и
страхов



Осведомление,
обучение и
воспитание

