

1.0 AMAÇ

Özel Kapadokya Hastanesi Gebe sınıfında sağlıklı gebe sağlıklı bebek anlayışıyla, hastanemizden hizmet alan gebelerin katılımı ile gebeliklerinin, doğumlarının, bebek bakımlarının daha bilinçli daha sağlıklı şartlarda gerçekleşmesini sağlamak. Ebelerin sağlık eğitimcisi rollerine nitelik kazandırılması, bir eğitmen olarak, ebe ve hemşirelerin doğuma hazırlık sınıfı kurma ve yürütebilme becerilerini artırılması amaçlanmıştır.

2.0 KAPSAM

Gebe Sınıfı kurs programının yürütmesi.

3.0 KISALTMALAR : Gebe Sınıfı

4.0 SORUMLULAR:Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı ve görevinde uzman sağlık personeli.

5.0 TANIMLAR

Gebe Sınıfı: Anne ve baba adaylarına gebelik süresinde verilen, gebelik, doğum, doğum sonu dönem, emzirme ve bebek bakımı konularını kapsayan teorik eğitimlerdir. Eğitimler sonrası katılan gebelere "Katılım Belgesi" verilir.

Teorik Eğitimler: Barkovizyon kullanılarak yapılan slayt ile hazırlanmış interaktif anlatıma dayalı eğitimlerdir.

6.0 FAALİYET AKIŞI

Gebe Sınıfı Yürütülmesinin Duyurulması: Gebe sınıfı yürütme dönemlerinde broşür basılarak uygun yerlere dağıtılır.

Gebe Sınıfı Hedef Kitlesi: Hastanelerimizde takip olan ve olmayan tüm gebeler hedef kitemizi oluşturmaktadır.

Gebe Sınıfı Katılacak Gebelerin Belirlenmesi: Gebe polikliniğine gelen, web sayfasından duyan, ilan ya da broşür sayesinde bilgisi olan gebeler başvurularını ilgili birime yaparlar. İlgili birimde saha sorumlusu eğitimi yürüten ebeler tarafından gebelere eğitim planlanır.

Gebe Sınıfına Alınan Gebelerin Özellikleri: 20 ve üzeri gebelik haftasında olan ve kadın doğum doktoru tarafından gebe sınıfına katılmak için onay verilen gebeler alınır.

Gebe Sınıfı Eğitime Katılan Gebelerin Gruplandırılması: Eşleri ile katılmak isteyenler eşli gruba alınır. Eşleri ile katılmak istemeyip eşli gruba dahil olmak istemeyenler bayan yakınlarını ile katılan gruba alınır.

Kısa Süreli Eğitim Planlaması: Gebelerden gelen talep doğrultusunda eğitim süresi bitmeden gebeliği sonlanacak olan (36±2 gebelik haftasında olanlar) gebeler için sıklaştırılmış yoğun program uygulanır. Bu süreçte alacakları teorik eğitimlerini gebeler ve haftalarına uygun olarak kısaltıp yoğun eğitim programı düzenlenir.

Gebe Sınıfına Katılacak Gebelerin Yapması Gerekenler

Kadın doğum doktoru tarafından gebe okuluna katılmak için onay verilen gebeler eğitime katılır.

Katılımcının düzenlenen eğitim programından kendisine uygun olan gruba kaydı yapılır.

HAZIRLAYAN

Birim Sorumlusu

KONTROL EDEN

Kalite Yönetim Direktörü

ONAYLAYAN

Başhekim

GEBE SINIFI EĞİTİMLERİ

Teorik Eğitimler toplamda 3 seans içeren gebe sınıfında teorik eğitimler bu 3 seansa yayılarak verilir. Her hafta bir saatlik teorik eğitim bulunmaktadır. Eğitimler öncesi tanışma aşaması bulunmaktadır. Gebeler, yakınları ve eğitimci kendilerini tanıtarak eğitime başlanır. İnteraktif yetişkin eğitimi şeklinde olmaktadır eğitimler.

Birinci Seans: 20-25 gebelik haftası için planlanan bir eğitimdir. İlk seans kadın ve erkek üreme organlarının yapısı, çalışması ve gebeliğin oluşumunu içeren eğitim verilir. Gebelik sürecinde annede oluşan fizyolojik ve psikolojik değişiklikler, Annenin yapması gerekenler, gebelikte ilaç, alkol ve sigara kullanımının zararları anlatılır.

Aynı zamanda gebelikte seyahat, cinsel yaşam ve çalışma hayatında yapması gerekenler ve önerilerden bahsedilir. Bebeğin gelişimi, gebelikte yapılması gereken tetkikler, gebelikte izlem, gebelikte beslenme ve dikkat etmesi gerekenler anlatılır.

İkinci Seans: 25-30 gebelik haftası için planlanan bir eğitimdir. Gebenin doğum çantasında bulunması gerekenler, doğumun başlama belirtilerinden bahsedilir. Doğum sürecinde ve hastanede neler ile karşılaşacaklar ve yapması gerekenler anlatılır. Doğum ağrısı ile baş etme, doğumun evreleri ve yapması gerekenler, planlı ve plansız sezaryenler anlatılır. Lohusalık görülen psikolojik, fizyolojik değişiklikler ve uyumu içerir.

Üçüncü Seans: 30 gebelik haftası ve üzeri için planlanan bir eğitimdir. Doğum sonu dönemde yeni doğan bakımı, temizliği, giydirilmesi ev kazalarından korunma, yeni doğan tarama testleri, yeni doğan bebeğin beslenmesi, emzirme ve anne sütünün faydaları, emzirme teknikleri, meme bakımı ve süt salınımı için beslenmeyi içeren eğitimdir. Ayrıca aile planlaması hakkında bilgilendirilir.

Gebelikte Yapılması Gereken Egzersizler: Gebelikte yapılması gereken egzersizlerin faydaları ve dikkat edilmesi gerekenler anlatılarak başlanır. Haftada bir fizyoterapist eşliğinde ısınma egzersizleri, kegel egzersizleri, germe egzersizleri, sırt egzersizleri, göğüs ve boyun egzersizleri, karın kas gücünü arttıran egzersizler, bacak ve ayak egzersizlerinden bahsedilir. Evde fırsat buldukça uygulamaları önerilir.

Doğum Ağrısı İle Baş Etmek İçin Yapılması Gereken Egzersizler: Doğum ağrısı ile baş etmede ilaçsız yöntemlerden bahsedilir. Hayal kurması, müzik dinlemesi ve bir noktaya odaklanması anlatılır. Gevşeme metinleri ile gebelere müzik dinletilerek gevşemeleri sağlanır. Gebelik sürecinde ve doğumda bunu nasıl kullanacağı anlatılır. Doğum esnasında uygulanan tekniklerin ve egzersizlerin yararları anlatılır ve dikkat etmesi gerekenler vurgulanır. Doğumun hangi evresinde hangi solunum egzersizi yapması gerektiği anlatılır. Doğum anında ıkınma sırasında yapması gerekenler mutlaka anlatılır.

Bebek Masajı, Bebek Banyosu ve Emzirme: Bebek masajının faydaları ve uygulama için gerekli malzemeler anlatılarak başlanır. Maketlerle uygulamalı yapılır. Bebek banyosu anlatılır, emzirme teknikleri gösterilir.

HAZIRLAYAN

Birim Sorumlusu

KONTROL EDEN

Kalite Yönetim Direktörü

ONAYLAYAN

Başhekim