

ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΠΕΡΙΓΕΝΝΗΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΓΙΑ ΒΟΗΘΟΥΣ ΜΗΤΡΟΤΗΤΑΣ

Εκπαιδευτρια: Στέλλα Πάντου, Μαία

Σύνολο ωρών: 16 (διαδικτυακά)

Προϋποθέσεις συμμετοχής

Σύμφωνα με τη διαδικασία πιστοποίησης και το καταστατικό του Συλλόγου, απαραίτητη προϋπόθεση συμμετοχής σε σεμινάρια που διοργανώνει ο Σύλλογος είναι η εγγραφή ως αρωγό μέλος.

Σε ποιες απευθύνεται

- Σε οποιαδήποτε γυναίκα ενδιαφέρεται να ασχοληθεί με το λειτούργημα της βοηθού μητρότητας – δεν είναι απαραίτητη η προϋπηρεσία ή προηγούμενη εμπειρία. Παρόλα αυτά, η εμπειρία μητρότητας είναι προτιμητέα
- Σε βοηθούς μητρότητας τοκετού ή λοχείας που θέλουν να αποκτήσουν επαγγελματική κατάρτιση, να διευρύνουν, να ανανεώσουν και να εμβαθύνουν τις γνώσεις και την εμπειρία τους
- Σε οποιοδήποτε άτομο ενδιαφέρεται και ασχολείται με την περιγεννητική υγεία, για προσωπικούς ή επαγγελματικούς λόγους:
 - Σε γονείς και μέλλοντες γονείς
 - Σε επαγγελματίες περιγεννητικής φροντίδας – γιατρούς, μαίες, νοσηλευτές, βοηθούς μητρότητας, παιδιάτρους, συμβούλους θηλασμού, κ.ά.
 - Σε όσους ασχολούνται με τις εναλλακτικές και ολιστικές θεραπείες
 - Σε ψυχολόγους, ψυχοθεραπευτές και όσους ασχολούνται με τη συναισθηματική / ψυχολογική πλευρά της περιγεννητικής περιόδου
 - Σε δασκάλες/δασκάλους γιόγκα και άλλων μεθόδων και πρακτικών που χρησιμοποιούνται στη διάρκεια της εγκυμοσύνης και της λοχείας
 - Σε συμβούλους οικογένειας και όσους ασχολούνται με σχολές γονέων, τη γονεϊκότητα και τις σχέσεις γονέων-παιδιών

Θεματολογία – περίληψη

- **Βασική ανατομία γεννητικού συστήματος και φυσιολογικός έμμηνος κύκλος**
- **Πριν από τη σύλληψη – ψυχολογική και σωματική προετοιμασία**
- **Φυσιολογία εγκυμοσύνης – βέλτιστη φροντίδα**
 - Ανατομία και φυσιολογία των οργάνων της εγκυμοσύνης
 - Ανάπτυξη εμβρύου
 - Συνήθεις σωματικές καταστάσεις που συνδέονται με την εγκυμοσύνη λόγω των αλλαγών στην ανατομία και φυσιολογία του σώματος – π.χ. ναυτία, οιδήματα, φλεβίτιδα, πόννοι μέσης, κ.ά.
 - Διατροφή, άσκηση, σεξουαλική ζωή, πυελικό έδαφος – επιλογές & προσεγγίσεις
 - Ψυχολογία της μητέρας στην εγκυμοσύνη, ψυχολογία του πατέρα
 - Επικοινωνία με το μωρό
 - Συνήθης προγεννητικός έλεγχος (σύμφωνα με την Ελληνική Μαιευτική Εταιρία)
 - Διαφορετικές προσεγγίσεις στην παρακολούθηση και φροντίδα της εγκυμοσύνης και του τοκετού – π.χ. μαιευτική/ιατρική προσέγγιση, κ.ά.
 - Βέλτιστες θέσεις του εμβρύου πριν από τον τοκετό – παράγοντες που επηρεάζουν
- **Φυσιολογία τοκετού**
 - Μεταβολές του σώματος για τον τοκετό – πρωτοτόκος/πολυτόκος
 - Έναρξη, στάδια-φάσεις τοκετού, ορμόνες που εκκρίνονται στον τοκετό – δράση και σημασία τους
 - Πλακούντας & ομφάλιος λώρος – επιλογές
 - Θεωρίες για τον πόνο στον τοκετό, μέθοδοι ανακούφισης, μη φαρμακευτικοί/φαρμακευτικοί τρόποι αντιμετώπισης
 - Ρόλος συντρόφου
 - Συνήθεις δυσκολίες στον τοκετό – π.χ. παράταση κύησης, παρατεινόμενος τοκετός/παρατεινόμενο δεύτερο στάδιο, εμβρυική δυσχέρεια, μη ανεκτός πόνος τοκετού, κ.ά.
 - Κλινικές διαδικασίες, συνήθεις παρεμβάσεις, κίνδυνοι και οφέλη τους – π.χ. κολπικές εξετάσεις, έλεγχος ζωτικών σημείων, παρακολούθηση του εμβρύου & καρδιοτοκογραφία, φλεβοκαθετηριασμός, τεχνητή ρήξη θυλακίου, περινεοτομή, άμεση απολίνωση ομφαλίου λώρου, κ.ά.
 - Γέννα με καισαρική
 - σχετικές/απόλυτες ενδείξεις

- διαδικασία, επιλογές, ήπια καισαρική τομή
- γέννα μετά από καισαρική (VBAC)
- Πλάνο τοκετού – προσεγγίσεις, επιλογές, ρεαλιστικός σχεδιασμός

- **Φυσιολογικό νεογνό – πρώτη επαφή**
 - Συνήθεις ιατρικές νεογνολογικές διαδικασίες –π.χ. ανάνηψη νεογνού, Apgar, κ.ά.
 - Το ζεύγος Μητέρας-Βρέφους αμέσως μετά τον τοκετό – ανάγκες
 - Φυσιολογία λοχείας
 - Ορισμός περιόδου λοχείας – στενός και ευρύς (6 εβδομάδες έως 3 μήνες)
 - Βασικές ανάγκες Μητέρας-Βρέφους
 - Καταστάσεις συνειδητότητας νεογνού (π.χ. Brazelton, κ.ά.)
 - Διατροφή μητέρας, άσκηση, σωματική φροντίδα – επιλογές
 - Συνήθεις σωματικές καταστάσεις που συνδέονται με τη λοχεία (π.χ. αιμορροΐδες, φροντίδα περινέου, σωματικός πόνος, κούραση, κ.ά.)
 - Σεξουαλικότητα, γονιμότητα, αντισύλληψη
 - Συναισθηματικές καταστάσεις/ ψυχολογία

Βιογραφικό σημείωμα εκπαιδευτριας

Στέλλα Πάντου

Μαία

Εργάστηκα ως μαία στο Pelgulinna Maternity Hospital το 2017 στην Εσθονία στα πλαίσια της πρακτικής μου άσκησης. Ένα μεγάλο μέρος της απασχόλησής μου ήταν ή αίθουσα τοκετών η οποία ακολουθούσε πρότυπα Birth Center καθώς προήγαγε τον φυσικό τοκετό και απαρτιζόταν από μαιείς. Αναλάμβανα την ολοκληρωτική φροντίδα των γυναικών κατά την διάρκεια του τοκετού τους από την ώρα που της παραλάμβανα μέχρι την ώρα που τις παρέδίδα στο τμήμα λοχείας. Φρόντιζα τις ανάγκες κάθε οικογένειας που επιτηρούσα ως αυτόνομη και καταρτισμένη μαία. Κέρδισα σημαντική εμπειρία στην αντιμετώπιση επιλόχειων αιμορραγιών σε συνεργασία με μαιευτήρες-γυναικολόγους και αναισθησιολόγους της εφημερίας. Πολύ σημαντικό, ήταν η υποβοήθηση και προαγωγή μητρικού θηλασμού στις λεχώνες, με άριστη θεωρητική και πρακτική υποδομή. Επιπλέον, είχα την ολιστική υποδοχή και φροντίδα νεογνών, (Baby Friendly Acts) που ποτέ δεν αποχωριζόντουσαν την μητέρα, μόνο σε καταστάσεις ανάγκης. Στη συνέχεια, εκπαιδεύτηκα στην τοποθέτηση ενδομήτριου σπειράματος αντισύλληψης (Σπιράλ). Διενεργούσα σε ιατρείο, κάνοντας τεστ κατά Παπανικολάου, κολποσκοπήσεις,

υπερήχους μαιευτικούς και γυναικολογικούς, φροντίδα νεογνών και ολοκληρωτική φροντίδα μητέρας και νεογνού στο τμήμα της λοχείας και των καισαρικών τομών. Τέλος , σε ένα υπόλοιπο μεγάλος μέρος της εργασίας μου , ασχολήθηκα με την γογα εγκυμοσύνης, ασκήσεις με μπάλες για εγκύους, ασκήσεις για εγκύους σε πισίνα, προετοιμασία γονεϊκότητας και ανώδυνου τοκετού γυμναστική και κολύμπι για βρέφη στην πισίνα, βρεφικό μασάζ, μουσικοθεραπεία για βρέφη και γονείς.

Τέλος συμπλήρωσα κάποιες επιπλέον ώρες στο τμήμα λοχείας και στα εξωτερικά μαιευτικά- γυναικολογικά ιατρεία στο Αρεταίειο Νοσοκομείο στην Αθήνα, στα πλαίσια των διαδικαστικών της πρακτικής μου άσκησης.

Στην παρούσα χρονική στιγμή ακολουθώ πιστά προγράμματα μετεκπαίδευσης και ασκώ ελεύθερο επάγγελμα σε συνεργασία με μαιές ελεύθερες επαγγελματίες και μαιευτήρες γυναικολόγους στα Νέα Μουδανιά Χαλκιδικής και στη Θεσσαλονίκη.