

Az első találkozás a védőnővel

Mikor elérkezik a legtöbb kismama számára csodálatos esemény, hogy a patikában vásárolt terhességi teszt pozitív, felmerül a kérdés, hogyan tovább? 100%-os biztonsággal szeretné tudni a „titkot”, hogy világgá kürtölhesse a leggyönyörűbb érzést!

A védőnő számára a legszebb feladat az új élet fejlődését segíteni, végig kísérni.

A várandós anyák gondozása állami feladat-egy komplex tevékenység, amely a gyermekét váró nő, a szülész-nőgyógyász szakorvos, a háziorvos és a védőnő együttműködésén alapul.

A várandós anya legtöbb esetben szülész-nőgyógyász szakorvoshoz fordul először, ahol igazolást nyer más „állapota”, erről szóló dokumentummal keresi fel a területileg illetékes védőnőt. Bár előfordul, hogy előbb jut el a védőnőhöz és csak az ő tanácsára keresi meg a megfelelő szakorvost. Megtörténhet, hogy a Családvédelmi szolgálat, vagy rokonok, ismerősök, munkáltató, esetleg hatósági személy jelzése alapján szerez tudomást a védőnő a területén tartózkodó kismamáról. A várandós állapotáról kapott bármilyen értesülést, információt bizalmasan kell kezelnie, de fel kell vennie a kapcsolatot a kismamával. A védőnő munka módszere a gondozás, amellyel segíti az egyén, a család és a közösség egészségtudatos életvitelét, részt vesz az elváltozások és betegségek korai felismerésében. Ehhez szükséges számára az egészségi állapottal a családi és szociális helyzettel való megismerkedés. Nagyon fontos, hogy a védőnő figyeljen a kismama érzéseire, véleményére, szükségleteire, a gondozás folyamatában partnerként tekintsek egymást.

A védőnők a várandós tanácsadás (segítő beszélgetés!) alkalmával, családlátogatáson és közösségi programok keretében tartják a kapcsolatot gondozottaikkal.

A kismamák minden telefonkönyvben megtalálhatják a hozzájuk legközelebbi Védőnői szolgálat telefonszámát és ott tájékoztatást kapnak miként érhetik el saját „területileg illetékes” védőnőjüket.

Védőnői gondozás a várandósság idején

A védőnő feladata, hogy tanácsadás keretében a kismamát nyilvántartásba vegye és kiállítsa számára a „Várandós anya gondozási könyv”-ét. A „kiskönyv” kiállítása egy részletes anamnézis felvételével történik. Ennek során szóba kerül a várandós előző és jelenlegi egészségi állapotával kapcsolatos minden részletre kiterjedő információ. Ismerkedési szinten a családi és szociális anamnézis felvétele is megtörténik. Ezután attól függően, hogy a terhesség hányadik hetében járunk megbeszéljük a további teendőket. A várandósság megállapítása után 4 héten belül javasolt az alábbi vizsgálatok elvégzése és orvosának, majd védőnőjének a leletek bemutatása:

1. Labor:

- teljes vérkép
- teljes vizelet
- vércukor
- wassermann
- vércsoport, Rh faktor, ellenanyag vizsgálat

2. EKG

3. Fogászat

4. Genetika:35 éves kórtól

5. Ultrahang: 12 hetes korban genetikai szűrés

6. Háziorvos: a kész leletekkel érdemes felkeresni, hogy azok tükrében tudjon belgyógyászati szakvéleményt adni.

A további vizsgálatok, szűrések menetéről is védőnője segítségével tájékozódhat.

A területi védőnő minden alkalommal súlyt, has körfogatot, vérnyomást mér és pulzust számol a kismamának.

Megtekinti az alsó végtagokat és az emlőket. Teszt csík segítségével vizeletet és vércukor vizsgálatot végez. A 16. héttől szívhangot hallgat.

Megbeszéli a kismama aktuális problémáit, teendőit. Életviteli, táplálkozási, öltözködési tanácsokkal segíti a baba és a mama egészséges, harmonikus kapcsolatának alakulását. Nemcsak testi, de lelki gondozást is végez. Szükség esetén észleli az elváltozásokat, megbeszéli azokat a kismamával, és megfelelő szakorvoshoz irányítja. Figyelemmel kíséri a szükséges, esedékes vizsgálatok elvégzését, megbeszéli azokat a terhessel és elvégzi a szükséges dokumentációt. A védőnő az igénybe vehető szociális és családtámogatási lehetőségekre és kedvezményekre is felhívja a figyelmet.. (családi adókedvezmény igazolás, szülési szabadság, stb.). Felkészíti a leendő szülőket a rájuk váró szép, de nehéz feladatra, a szoptatásra, a csecsemőgondozásra, oldja a felmerülő szorongásokat. Megismerteti a kismamát saját testi, lelki váltoásaival, segíti a harmonikus párkapcsolat, a kiegyensúlyozott szexuális élet, az egymás iránti felelősség kialakulását, megtartását. Megbeszéli a kismamával a családközpontú szüléset ismérveit és az alternatív szülési lehetőségeket. Útmutatást ad, hogy mit vigyen a kismama a kórházba, hogyan állítsa össze a kelengyét, mikor indul meg a szülés- érkezik el a kórházba indulás ideje.

A védőnő a kismamával nem csak a várandós tanácsadás keretében, hanem családlátogatás alkalmával is találkozik. Ne vegyük zaklatásnak, ha az első tanácsadás után hamarosan felkeres otthonunkban is. Szükséges a komplex gondozáshoz, hogy a család, a várandós helyzetét természetes közegében, otthonában is láthassa. A védőnő az itt tapasztaltakat is titoktartással kezeli.

A kilenc hónap alatt nagyon sok ismeretet kaphatunk védőnőnkől, hiszen a fent leírtak talán csak a legfontosabbakról tájékoztatnak. A védőnőt érdemes a tanácsadóban havonta felkeresni, vele az esedékes „teendőket” megbeszélni, mert nagyon sok jó tanáccsal segíthetik a kismamák jó közérzetének megtartását. A várandós gondozás a védőnő és a kismama részéről szükség és igény szerint történik, betartva az aktuális előírásokat, de legalább havonta tájékozódni kell a kismama állapotáról.

A védőnők segítik és kívánják, hogy terhességét könnyen viselje, és egészséges kisbabának adjon életet! A terhesség alatt kialakult jó kapcsolat csak bevezetés a további gondozás sikerességéhez.