

**KILKASET OSÓB ODWIEDZIŁO SZPITAL MIEJSKI W ZABRZU PODCZAS DNIA OTWARTEGO W SZKOLE RODZENIA**

# OD PORODU, DO KĄPIELI MALEŃSTWA



Jedna z sal porodowych w zabrzańskim szpitalu



Porady dotyczyły m.in. właściwej pielęgnacji noworodka

**Jak ważny dla przyszłych mam jest plan porodu, jakie rodzaje znieczulenia oferuje szpital i jak dbać o noworodka podczas kąpieli – to tylko niektóre z tematów poruszonych podczas zorganizowanego w minioną sobotę Dnia Otwartego w Szkole Rodzenia Szpitala Miejskiego w Zabrzu.**

– Przykładamy duże wagę do tego, by pacjentki, które decydują się na poród w naszym szpitalu, miały przygotowany swój plan porodu. Ten dokument już na etapie wypełniania pozwala przyszłym mamom przygotować się do pobytu w szpitalu i narodzin dziecka. Jest też przydatny lekarzom i położnym podczas samej akcji porodowej, ponieważ kobieta określa w nim swoje oczekiwania wobec porodu – mówi

**Halina Kwiatkowska**, położna ze Szpitala Miejskiego w Zabrzu. Goście Dni Otwartych w Szkole Rodzenia mogli też zapoznać się z metodami walki z bólem okołoporodowym stosowanymi w zabrzańskim szpitalu. Placówka oferuje m.in. znieczulenie zewnątrzoponowe oraz działającą relaksująco i przeciwbólowo mieszkankę gazową podtlenku azotu i tlenu. Jeszcze inną metodą

walki z bólem okołoporodowym stosowaną w Szpitalu Miejskim w Zabrzu jest TENS, czyli przeszkońska stymulacja nerwów. Szpital oferuje też naturalne metody walki z bólem.

– Chcemy, żeby nasze pacjentki wiedziały, że mają wybór. Mogą rodzić naturalnie, ale muszą wiedzieć, że jest też możliwość znieczulenia. Nawet jeśli z niej nie skorzystają, to mają poczucie bezpieczeństwa. Wiedzą, że jeśli

ból okaże się zbyt silny, to mogą go złagodzić – zwraca uwagę **Bożena Sliwa-Rak**, anestezjolog. Jak podkreśla Halina Kwiatkowska, dobrze dobrane znieczulenie, które łagodzi bóle porodowe do poziomu akceptowanego przez rodzącą, przynosi jej i dziecku wiele korzyści. – Oslabia lęk, niepokój, daje możliwość odpoczynku. Poprawia współpracę pacjentki z zespołem położniczym, stabilizuje ciśnienie tętnicze krwi i tętno pacjentki, prowadzi do poprawy krążenia krwi przez łożysko i macicę, znosi zaburzenia koordynacji skurczów macicy, kobieta swobodniej, spokojniej oddycha przez co poprawia się utlenowanie krwi. Warunki wewnątrzmaciczne dziecka są znacznie lepsze – mówi Halina Kwiatkowska.

Podczas Dnia Otwartego można było podszlifować swoje umiejętności w dziedzinie kąpieli

i pielęgnacji noworodków. Z porad chętnie korzystali przyszli i świeżo upieczeni tatusiowie, dla których zorganizowano nawet konkurs mycia noworodków. Szkoła Rodzenia przy Szpitalu Miejskim w Zabrzu jest całkowicie bezpłatna. Organizowane tu zajęcia cieszą się coraz większą popularnością. W październiku zapisało się na nie już ponad 30 par. (hm)

**WYJĄTKOWE WYRÓŻNIENIE DLA ZABRZAŃSKIEJ NAUCZYCIELKI**

## W PROFESORSKIM GRONIE

Mamy pierwszego w Zabrzu profesora oświaty! Najwyższy z możliwych stopni awansu zawodowego nauczyciela stał się udziałem **Janiny Dudy**, matematyczki z Zespołu Szkół Ogólnokształcących.

– Jestem bardzo szczęśliwa. To spełnienie moich marzeń i ukoronowanie wielu lat pracy – mówi **Janina Duda**, która matematyki uczy już od 1976 r. Cały czas w tej samej szkole – Zespole Szkół Ogólnokształcących przy ul. Wolności w Zabrzu. Profesor oświaty to tytuł honorowy, przyznawany przez ministra edukacji narodowej nauczycielom szkolnictwa podstawowego, gimnazjalnego oraz ponadgimnazjalnego. Warunkiem jest co najmniej 20-letni okres zatrudnienia w zawodzie nauczyciela, w tym przez dziesięć lat jako nauczyciel dyplomowany. Nauczyciel musi mieć również znaczący i uznany dorobek zawodowy. Tytuł profesora oświaty to niezwykle prestiżowe wyróżnienie, które

po raz pierwszy zostało nadane w 2008 r. W całej Polsce może się nim pochwalić zaledwie kilkadziesiąt nauczycieli. – Bardzo się cieszę, że osiągnięcia naszej nauczycielki zostały zauważone i docenione – mówi **Ewa Wolnica**, zastępca naczelnika Wydziału Oświaty Urzędu Miejskiego w Zabrzu. – Pani Janina ma na koncie znaczące sukcesy w pracy ze zdolnymi uczniami. Spod swoich skrzydeł wypuściła wielu olimpijczyków i laureatów konkursów przedmiotowych. Jestem dumna, że mamy w Zabrzu takich nauczycieli. Gratuluję dorobku i życzę kolejnych sukcesów – dodaje. Janina Duda znana jest z tego, że w pracy stawia na innowacyjne metody i techniki nauczania. – Nie ma jednej recepty na wszystkich uczniów. Matematyka nie jest łatwym przedmiotem. Najważniejsze, by uczniów nie zniechęcać – uśmiecha się pani Janina. (hm)



Janina Duda uczy matematyki od 1976 roku

**ZUS ZAPRASZA**  
**Przyjdź**  
**i zapytaj**

Do piątku 12 października potwierdzą organizowane przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych „Dni Ubezpieczonego”. Siedzibę zabrzańskiego ZUS-u przy ul. Szczepiec Boże 18 można w tym czasie odwiedzać w godzinach od 8 do 15.

– Do dyspozycji będą w tym czasie nasi specjaliści, którzy zapoznają zainteresowanych z przepisami prawa między innymi z zakresu zasad podlegania ubezpieczeniom społecznym, ustalania właściwego ustawodawstwa oraz praw i obowiązków związanych z członkostwem w Otwartych Funduszach Emerytalnych – informuje **Maciej Wroński**, rzecznik prasowy zabrzańskiego oddziału ZUS. – Będziemy się starali również rozpowszechnić wiedzę na temat naszej stosunkowo nowej usługi, jaką jest dostęp do danych, zapisanych na indywidualnych kontach ubezpieczonych, za pomocą Platformy Usług Elektronicznych – dodaje. (hm)