



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



NURTURING BEGINNINGS

LTTA Module scenario outline

Części Modułu	Treści	Komentarze/Uwagi
Tytuł modułu i podtytuł	Wpływ kultury na doświadczenia w czasie porodu	Online text
Zarys ogólny	Seminarium pt, "Wpływ kultury na doświadczenia w trakcie porodu" skupia się na zaprezentowaniu w	Online text

	<p>jaki sposób różne tradycje kulturowe wpływają na podejście okresu poporodowego, okres rekonwalescencji, i dokładniejsze zrozumienie jego istoty. Poprzez połączenie mini wykładów, osobistych historii i interaktywnych dyskusji uczestnicy będą mieli okazję poznać podejście różnych kultur do okresu poporodowego. Wliczając w to Azjatyckie tradycje porodowe, charakterystyczne dla krajów zachodnich stawianie na niezależność oraz afrykańską opiekę zapewnioną przez lokalne społeczności. Podczas seminarium zostaną również przedstawione praktyczne plany/strategie na stworzenie odpowiednio wspierającego środowiska w okresie poporodowym, takie jak planowanie diety, odpowiedniego odpoczynku i odpowiednie używanie wszelkich koniecznych zasobów. Seminarium ma celu podkreślenie wrażliwości kulturowej oraz oferuje praktyczne porady zrealizowania</p>	
<p>Cele modułu</p>	<p>Celem seminarium jest wyjaśnienie w jaki sposób różne tradycje i wartości kulturowe są w stanie ukształtować działania w okresie poporodowym. Po zakończeniu seminarium będziecie w stanie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Określić różnorodne podejścia do okresu połogu w różnych kulturach i zrozumieć ich znaczenie w kwestii wspierania świeżo upieczonych matek. 2. Przeanalizować istotę norm kulturowych i dynamiki rodzinnej w połogu, rekonwalescencji po nim i nawiązywania więzi z dzieckiem 3. Zwrócić uwagę na osobiste przeżycia związane z okresem połogu i w jaki sposób łączą się lub wręcz przeciwnie z potrzebami danej matki. 4. Zaadaptować pomocne działania z innych kultur aby stworzyć środowisko wsparcia w okresie połogu odpowiadające fizycznym, emocjonalnym i społecznym potrzebom matek. 5. Eksponować wrażliwość kulturową w okresie połogu i rozpoznawanie strategii dających podstawy do działania dla pracowników medycznych oraz członków rodziny, tak aby respektowali oni zróżnicowane tradycje. 	<p>Online text</p>

<p>Treść modułu część 1</p>	<p>Online text:</p> <p>Witamy na seminarium: Wpływanie kultury na Połóg</p> <p>Film nr 1</p> <p>Transkrypcja</p> <p>Wstęp/Przedstawienie się</p> <p><i>"Witam was wszystkich bardzo serdecznie. Bardzo miło jest mi dziś was tu gościć, bez względu czy jesteście świeżo upieczonymi matkami czy już przechodziłyście przez okres połogu. Wasza dzisiejsza obecność wiele mówi o waszym zaangażowaniu w pełnym zmian czasie.</i></p> <p><i>"Zanim zaczniemy, chcę podkreślić piękno i różnorodność naszych doświadczeń jako matek, ukształtowanych przez kultury i tradycje, z których się wywodzimy. Każda z was wnosi wyjątkową historię, a dziś chcemy wykorzystać tę różnorodność, ucząc się od siebie nawzajem."</i></p> <p><i>"Macierzyństwo może czasami wydawać się osamotniające, ale ważne jest, aby pamiętać, że nie jesteś sama. To seminarium ma na celu nie tylko dzielenie się wiedzą, ale także budowanie poczucia wspólnoty, w której możemy się wzajemnie wspierać i inspirować"</i></p> <p><i>"Możecie uczestniczyć w tym wydarzeniu na tyle, na ile czujesz się komfortowo. Niezależnie od tego, czy zdecydujecie się podzielić swoją historią, zadawać pytania, czy po prostu słuchać, wnosicie swój cenny wkład w tę przestrzeń."</i></p> <p>Video 2</p> <p>Czemu ten temat jest ważny?</p> <p>Transkrypcja</p> <p><i>"Okres połogu to czas wielkich zmian, nie tylko dla matek, ale także dla rodzin i najbliższych społeczności. To, w jaki sposób kultura podchodzi do tego etapu, może znacząco wpłynąć na powrót</i></p>	<p>3 filmy stworzone za pomocą HeyGen</p>
---------------------------------	---	---

matki do zdrowia, jej samopoczucie emocjonalne i rozpoczęcie nowej roli nowej roli”

"Na przykład, niektóre kultury kładą nacisk na odpoczynek i powrót do zdrowia poprzez ustrukturyzowane praktyki, takie jak okresy odosobnienia, podczas gdy inne stawiają na integrację matki z codziennym życiem tak szybko, jak to możliwe. Oba podejścia mają swoje zalety i przeszkody”

"Dziś nasz cel jest trojaki:

Po pierwsze, zbadanie, w jaki sposób różne działania kulturowe kształtują doświadczenie poporodowe.

Po drugie, wysłuchanie relacji z pierwszej ręki o tym, jak te tradycje działają w prawdziwym życiu.

Po trzecie, odkrycie praktycznych spostrzeżeń, które możemy dostosować do naszych własnych podróży”.

"Ostatecznie mam nadzieję, że to spotkanie dostarczy wam wiedzy i pomysłów, które sprawią, że wasza droga w okresie połogu będzie bardziej satysfakcjonująca i wspierana”.

"Podczas dyskusji możesz usłyszeć o działaniach, które wydają się bardzo różne od tego, co znacie. Zachęcam do pozostania otwartymi i zastanowienia się, w jaki sposób te różnorodne podejścia mogą stanowić inspirację lub nowe perspektywy”.

Film nr 3

Opis agendy

Transkrypcja

"Dziś zajmiemy się:

Wpływaem kultury na podejście do okresu połogu o czym przygotowałam krótką prezentację. First, I'll give a short presentation to provide some context on cultural influences in the postpartum period.

	<p><i>Następnie wysłuchamy osobistych historii kilku matek, które wspomniały, że zgodziły się podzielić swoimi doświadczeniami.</i></p> <p><i>Następnie zrobimy przerwę na refleksję, dając ci szansę zastanowienia się nad tym, co usłyszałaś i nawiązania kontaktu z innymi.</i></p> <p><i>Na koniec wspólnie wrócimy do omówienia praktycznych wskazówek i spostrzeżeń, zanim zakończymy pytaniami i przemyśleniami</i></p> <p><i>To jest przestrzeń dla was. Zachęcam do aktywnego uczestnictwa, czy to poprzez dzielenie się swoimi przemyśleniami, czy zadawanie pytań. Jeśli wolicie po prostu słuchać, nie ma najmniejszego problemu. Najważniejsze jest to, abyś wynieśli coś znaczącego z tej sesji”.</i></p>	
<p>Treść modułu część 2</p>	<p>Mini wykład: istota kultury w okresie poporodowym</p> <p>Film nr. 1</p> <p>Istota czasu połogu</p> <p>Transkrypcja:</p> <p><i>"Zacznijmy od zdefiniowania, czym jest połóg. Okres połogu, nazywany często „czwartym trymestrem”, rozpoczyna się bezpośrednio po porodzie i zwykle trwa od sześciu do ośmiu tygodni. W tym czasie matka przechodzi znaczną rekonwalescencję fizyczną, taką jak gojenie po porodzie, a także dostosowanie emocjonalne, w tym przystosowanie się do nowej roli opiekuna".</i></p> <p><i>"Jest to również bardzo ważny czas dla budowania więzi z dzieckiem i rozpoczęcia karmienia piersią. Występujące zmiany hormonalne w połączeniu z brakiem snu mogą sprawić, że ten czas będzie szczególnie trudny, ale także niezwykle satysfakcjonujący".</i></p> <p><i>"Znaczenie opieki poporodowej jest nie do przecenienia. Odpowiednie wsparcie w tym czasie nie tylko zapewnia powrót matki do zdrowia, ale także stanowi o jej zdrowiu fizycznym i emocjonalnym. Zaniedbanie potrzeb poporodowych</i></p>	<p>4 filmy zrealizowane przez HeyGen</p>

może prowadzić do powikłań, takich jak depresja poporodowa, lęk lub wyczerpanie fizyczne, wpływając zarówno na samopoczucie matki, jak i dziecka".

Video 2

W jaki sposób wartości i normy kulturowe oraz tradycje wpływają na czas pòłogu

Transkrypcja:

"Skupmy się teraz na tym w jaki sposób wartości i tradycje kulturowe kształtują doświadczenia w okresie pòłogu. Na całym świecie kultury opracowały unikalne działania wspierające matki w tym krytycznym okresie. Praktyki te są głęboko zakorzenione w kulturowych przekonaniach dotyczących powrotu do zdrowia i roli matki".

"W wielu kulturach azjatyckich pòłóg jest dobrze znaną tradycją. Na przykład w Chinach nazywa się to „zuo yuezi”, co oznacza „siedzący miesiąc”. Nowe matki są zachęcane do pozostania w domu przez 30 do 40 dni. W tym czasie skupiają się na odpoczynku i regeneracji, unikając takich czynności jak kąpiel czy prace domowe. Aby przywrócić równowagę w organizmie, spożywa się specjalne rozgrzewające potrawy, takie jak zupy i herbaty ziołowe".

"Chociaż zapewnia to bardzo potrzebny odpoczynek i wsparcie, niektóre matki mogą uznać to za ostamatniające, szczególnie w dzisiejszym o artyście na powiązaniach świecie".

"Diety w okresie pòłogu różnią się również znacznie w zależności od kultury. Na przykład w kulturach latynoskich matki często spożywają buliony lub „caldos”, które, jak się uważa, przywracają siłę i równowagę po porodzie. Podobnie kultury afrykańskie kładą nacisk na pokarmy bogate w składniki odżywcze, takie jak kaszki lub napoje fermentowane, aby wspierać laktację i powrót do zdrowia".

"Z kolei w kulturach zachodnich zwykle brakuje zdefiniowanej diety poporodowej, a matki często

polegają na gotowych produktach spożywczych lub swoich osobistych wyborach".

"Sieci wsparcia różnią się znacznie w zależności od kultury. W społecznościach afrykańskich i bliskowschodnich duży nacisk kładzie się na wsparcie wielu członków rodziny. Krewni często przejmują obowiązki domowe, pozwalając matce całkowicie skupić się na powrocie do zdrowia i budowaniu więzi z dzieckiem. Jednak w kulturach zachodnich większy nacisk kładzie się na model rodziny nuklearnej co może oznaczać, że matki polegają na profesjonalnych usługach lub radzą sobie z okresem połogu w dużej mierze na własną rękę".

"Każde z tych działań odzwierciedla kulturowe przekonania na temat tego, czego matki najbardziej potrzebują w tym czasie - odpoczynku, pożywienia czy więzi społecznych".

Video 3

Zróznicowane podejście do macierzyństwa i okresu rekonwalescencji po ciąży w różnych kulturach na całym świecie

Transkrypcja:

"Przyjrzyjmy się teraz, jak postrzeganie macierzyństwa i powrotu do zdrowia po porodzie różni się na całym świecie. Postrzeganie to wpływa na to, w jaki sposób społeczeństwa podchodzą do opieki połogu i jakie priorytety stawiają matkom w tym czasie".

"W wielu kulturach azjatyckich macierzyństwo jest postrzegane jako stan wrażliwości bezpośrednio po porodzie. Wrażliwość ta spotyka się ze zorganizowanym wsparciem, takim jak działania w połogu, takie jak zuo yuezi. Praktyki te kładą nacisk na odpoczynek, ciepło i regenerację, często przy aktywnym zaangażowaniu dalszych członków rodziny".

"Z kolei kultury zachodnie często stawiają na niezależność i szybki powrót do normalności. Matki są zachęcane do powrotu do sprawności fizycznej i emocjonalnej wkrótce po porodzie. Podczas gdy takie podejście promuje samodzielność, może

również prowadzi do poczucia osamotnienia i presji, aby sprostać oczekiwaniom społecznym".

"W kulturach afrykańskich istnieje silny nacisk na działania wychowawcze oparte na społeczności. Macierzyństwo jest postrzegane jako zbiorowa odpowiedzialność, w której aktywną rolę odgrywa dalsza rodzina, a nawet sąsiedzi. Praktyki ceremonialne, takie jak ceremonie nadawania imion dzieciom, są powszechne i służą integracji dziecka ze społecznością, jednocześnie celebrując rolę matki".

"Te różnice w postrzeganiu pokazują, że opieka w okresie połogu to nie tylko fizyczny powrót do zdrowia - to także wartości kulturowe związane z macierzyństwem i rodziną".

Video 4

W jaki sposób globalizacja i migracje wpływają na podejście do okresu połogu

Kwestia do wypowiedzenia:

"Na koniec rozważmy w jaki sposób globalizacja i migracje wpływają na podejście do okresu połogu"

"Wraz z migracją ludzi i mieszaniem się kultur, tradycje odnośnie okresu połogu zmieniają się. Na przykład azjatycka matka mieszkająca w kraju zachodnim może nadal używać elementów zuo yuezi, takich jak spożywanie określonych pokarmów, ale może polegać na profesjonalnych usługach opiekuńczych zamiast na wsparciu rodziny".

"Migracja niesie ze sobą również wyzwania. Wiele migrujących matek nie ma dostępu do tradycyjnej żywności lub icrodziny, które są kluczowymi elementami opieki poporodowej w ich kulturach. Ponadto, pracownicy służby zdrowia w kraju przyjmującym mogą nie zawsze rozumieć lub dostosowywać się do ich potrzeb kulturowych".

"Z drugiej strony globalizacja ułatwiła matkom poznanie działań w okresie połogu z innych kultur. Na przykład media społecznościowe spopularyzowały takie koncepcje, jak przygotowywanie posiłków lub usługi douli

	<p><i>poporodowej, które czerpią inspirację z tradycyjnych praktyk".</i></p> <p><i>"Świadczeniodawcy opieki zdrowotnej odgrywają kluczową rolę w niwelowaniu tych różnic kulturowych. Rozumiejąc i szanując różnorodne tradycje poporodowe, mogą zapewnić bardziej skuteczną i integracyjną opiekę matkom z różnych środowisk kulturowych".</i></p> <p><i>"Jak widzieliśmy, kultura głęboko wpływa na doświadczenia w okresie porodu, od odpoczynku i diety po wsparcie i oczekiwania społeczne. Teraz posłuchajmy matek, które żyły zgodnie z tymi tradycjami i połączyły je ze swoimi wyjątkowymi doświadczeniami".</i></p>	
<p>Treść modułu Część 3</p>	<p>Online text:</p> <p>Rozmowa z chińską matką opowiadającą o jej przeżyciach związanych z czasem porodu</p> <p>Video 1</p> <p>Transkrypcja: Wprowadzenie</p> <p>Osoba prowadząca rozmowę: <i>"Bardzo ci dziękuję za udział w tym wywiadzie i chęć podzielenia się swoimi doświadczeniami z czasu porodu. Czy mogłabyś opowiedzieć o sobie coś więcej"</i></p> <p>Matka: <i>"Oczywiście. Nazywam się Mei, mam 18 lat. Jestem matką małej córeczki, która obecnie ma 14 tygodni. Jestem samotną matką jednak mieszkam ze swoją rodziną dokładnie to ze swoimi rodzicami, dziadkami i ciocią. Są oni dla mnie bardzo ważni w tym czasie"</i></p> <p>Video 2</p> <p>Pytanie nr. 1: W jaki sposób twoja rodzina i przyjaciele wspierali cię w trakcie czasu porodu?</p> <p>Transkrypcja:</p>	<p>2 wywiady. 10 x HeyGen Videos (5 filmów na każdym wywiad)</p>

Osoba prowadząca rozmowę:

"Zacznij od metod wsparcia. W jaki sposób twoja rodzina oraz najbliżsi przyjaciele wspierali cię w czasie porodu?"

Matka:

"Przez pierwszy miesiąc po porodzie nie wolno mi było wychodzić z domu. Moja rodzina robiła wszystko za mnie - gotowała, sprzątała, a nawet opiekowała się dzieckiem w nocy, abym mogła odpocząć".

"Przygotowywali też dla mnie specjalne potrawy, takie jak zupy z imbirem i kurczakiem oraz herbatki ziołowe, które pomagały mi odzyskać siły. Moja babcia upewniła się, że cały czas było mi ciepło, mimo że było lato. Powiedzieli, że ważne jest, aby unikać zimnych pokarmów i napojów, aby moje ciało mogło prawidłowo się zregenerować".

"Kolejną rzeczą, którą zrobili, było zapewnienie mi dużego wsparcia emocjonalnego. Moja mama i ciocia siedziały ze mną i opowiadały o swoich własnych doświadczeniach z porodem, dzięki czemu czułam się mniej samotna. Moi dziadkowie modlili się o zdrowie mojego dziecka i udzielali mi błogosławieństw, co było naprawdę pocieszające".

Film nr 3

Pytanie nr. 2: Czy świadomie nie zastosowano pewnych działań?

Video script:

Osoba prowadząca rozmowę:

"Naprawdę bardzo się o ciebie troszczyli i widać, że dostałaś dużo wsparcia. Jednak czy świadomie zrezygnowałaś z pewnych działań? Jeśli tak z jakich powodów?"

Matka:

"Tak, było kilka rzeczy. Na przykład, moja rodzina nie chciała, abym myła włosy przez cały miesiąc, ponieważ uważali, że może to spowodować problemy zdrowotne w późniejszym czasie, takie jak bóle głowy lub stawów. Ale ja nie mogłam tego znieść - czułam się brudna, co wywoływało u mnie uczucie dyskomfortu. Nalegałam więc, by umyć włosy po pierwszym tygodniu. Moja mama nie była z tego zadowolona, ale w końcu zrozumiała".

"Kolejną rzeczą, której nie do końca przestrzegalam, było ciągle przebywanie w domu. Moja ciocia powiedziała, że powinnam unikać wychodzenia na zewnątrz, aby chronić się przed wiatrem i złą energią, ale po kilku tygodniach zaczęłam chodzić na krótkie spacerunki po ogrodzie. Czulałam, że potrzebuję świeżego powietrza, by oczyścić umysł i znów poczuć się sobą".

Video 4

Pytanie nr. 3: W jaki sposób rodzina i lokalna społeczność wpłynęły na okres rekonwalescencji i budowanie więzi z dzieckiem.

Transkrypcja:

Osoba prowadząca rozmowę:

"Wygląda na to, że rodzina odgrywała dużą rolę w tym czasie. Jak oczekiwania rodziny oraz najbliższej społeczności wpłynęły na tworzenie więzi z dzieckiem?"

Matka:

"Ich oczekiwania były zarówno pomocne, jak i wymagające. Z jednej strony, obecność mojej rodziny sprawiła, że czulałam się naprawdę wspierana. Zajęli się wszystkim, dzięki czemu mogłam skupić się na odpoczynku i karmieniu dziecka. Moja mama nawet została ze mną w nocy, kiedy zmagalam się z karmieniem piersią, co sprawiło, że czulałam się mniej przytłoczona".

"Z drugiej strony istniała duża presja, aby robić rzeczy w określony sposób. Na przykład moja babcia nalegała, abym cały czas trzymała moje dziecko, ponieważ powiedziała, że pomaga to w budowaniu więzi i sprawia, że dziecko czuje się bezpiecznie. Ale czasami chciałam po prostu odpocząć lub położyć ją w łóżeczku i czulałam się winna, że nie robię dokładnie tego, czego oczekiwali".

"W mojej społeczności dużo się mówi o byciu dobrą matką, zwłaszcza że jestem młoda i samotna. Ludzie mówią takie rzeczy jak: „Musisz być silna dla swojego dziecka” lub „Masz szczęście, że masz wsparcie swojej rodziny”. Chociaż to prawda, czasami czulałam, że nie mogę pokazać, jak bardzo jestem zmęczona lub przytłoczona".

Video 5

Zakończenie

Transkrypcja:

Osoba prowadząca rozmowę:

"Dziękuję bardzo za podzielenie się swoimi doświadczeniami, Mei. Oczywiście jest, że opieka twojej rodziny i tradycje z nią związane były dużą częścią twojego życia świeżo po porodzie ale także znalazłaś sposoby na dostosowanie tych działań do własnych potrzeb. Twoja historia podkreśla, jak kultura i rodzina mogą odgrywać ważną rolę w powrocie do zdrowia i budowaniu więzi. Doceniamy twoją otwartość i szczerłość".

Matka:

"Również dziękuję. Naprawdę się cieszę, że mogłam podzielić się swoją historią i liczę, że pomoże ona innym przechodzącym przez to samo.

Online text:

Rozmowa z polską matką opowiadającą o jej przeżyciach związanych z czasem położu

Video 1

Introduction

Video script:

Osoba prowadząca rozmowę:

"Bardzo dziękuję za poświęcenie nam czasu i wyrażenie chęci porozmawiania o swoich doświadczeniach o czasie położu. Czy mogłabyś opowiedzieć coś o sobie?"

Matka:

"Oczywiście. Mam na imię Ania, mam 24 lata i 7-miesięcznego synka Filipa. Jestem w związku z moim mężem Markiem od sześciu lat, a od trzech jesteśmy małżeństwem. Mieszkamy z rodzicami Marka w ich domu, co było zarówno błogosławieństwem, jak i problemem. Niedawno wróciłam do pracy po zakończeniu płatnego urlopu

macierzyńskiego, choć nie byłam jeszcze na to gotowa".

Film nr 2

Pytanie nr. 1: What practices of your family and work colleagues supported you during the postpartum period?

Online text:

Osoba prowadząca rozmowę:

"Zacznijmy od otrzymanego wsparcia. Co zrobiła Twoja rodzina i koledzy z pracy, aby pomóc Ci w czasie połogu"

Matka:

"Mieszkanie z rodzicami Marka było ogromną pomocą, szczególnie w pierwszych miesiącach. Moja teściowa wzięła na siebie większość obowiązków domowych - gotowała posiłki, sprzątała, a nawet robiła pranie, dzięki czemu mogłam skupić się na Filipie. Służyła również radą, dzieląc się historiami o wychowywaniu własnych dzieci, co sprawiło, że czułam się mniej przytłoczona jako świeżo upieczona mama

"Mój mąż również bardzo mnie wspierał. Mimo że pracuje do późna, zawsze znajdował czas, aby pomóc mi w nocnym karmieniu i zmianie pieluch w weekendy, abym mogła się wyspać. To wiele dla mnie znaczyło".

"W pracy moi współpracownicy byli wyrozumiali, gdy wróciłam. Dali mi przestrzeń na dostosowanie się i nie oczekiwali, że od razu wrócę do pełnej produktywności. Jedna z moich współpracowniczek, która również jest mamą, podzieliła się ze mną wskazówkami na temat godzenia pracy i rodziny, co było pocieszające. Mimo wszystko było ciężko".

Film nr. 3

Pytanie nr. 2: Were there any practices you chose to reject? Why?

Video script:

Osoba prowadząca rozmowę:

"Wygląda na to, że miałaś wspaniałe wsparcie. Czy

były jakieś działania lub rady, których zdecydowałaś się nie przestrzegać i dlaczego?"

Matka:

"Tak, było ich kilka. Moja teściowa mocno wierzy w tradycyjne metody wychowywania dzieci i zasugerowała, abym karmiła Filipa stałymi pokarmami wcześniej, niż było to dla mnie wygodne. Powiedziała, że pomoże mu to lepiej spać, ale zdecydowałam się pójść za radą mojego pediatry i poczekać, aż Filip skończy sześć miesięcy. Spowodowało to trochę napięcia, ale czułam, że była to właściwa decyzja dla niego".

"Inną rzeczą był pomysł, że powinnam się "zahartować" i nie pokazywać, jak bardzo zmagam się emocjonalnie po powrocie do pracy. W mojej społeczności panuje przekonanie, że bycie dobrą matką oznacza bycie silną i nigdy nie narzekanie. Nie mogłam jednak udawać, że wszystko jest w porządku - strasznie tęskniłam za Filipem i ciężko było mi się skoncentrować w pracy. Uznałam, że zdrowiej jest przyznać się do trudności i porozmawiać o tym z mężem i bliską przyjaciółką".

Video 4

Pytanie nr. 3: How did family and community expectations affect your recovery and bonding with your baby?

Video script:

Osoba prowadząca rozmowę:

"Porozmawiajmy o oczekiwaniach rodziny i najbliższej społeczności. Jak wpłynęły one na twój powrót do zdrowia i więź z Filipem?"

Matka:

"Oczekiwania były różnorodne. Z jednej strony mieszkanie z teściami dało mi dużo wsparcia, co ułatwiło mi skupienie się na Filipie podczas urlopu macierzyńskiego. Moja teściowa przejęła tak wiele obowiązków, że fizycznie czułam się wypoczęta i miałam czas, aby cieszyć się więzią z Filipem, za co jestem wdzięczna".

"Ale z drugiej strony była duża presja, aby wszystko idealnie zrównoważyć. Niektórzy ludzie w naszej społeczności wydają się oczekiwać, że kobiety będą jednocześnie wspianymi matkami, oddanymi żonami i ciężko pracującymi pracownikami. Powrót do pracy tak szybko po urlopie macierzyńskim był

	<p><i>dla mnie bardzo trudny emocjonalnie, ale potrzebowaliśmy pieniędzy. Często czułam się ocenianą za zostawianie Filipa z teściami w ciągu dnia, mimo że nie miałam zbyt dużego wyboru".</i></p> <p><i>"Jest też takie niewypowiedziane oczekiwanie, że skoro mam tyle pomocy, to nie powinnam narzekać. Ale nawet przy takim wsparciu, bycie z dala od Filipa jest dla mnie nienaturalne. Czuję, że omija mnie tak wiele z jego wczesnych istotnych chwil i to jest jedna z najtrudniejszych części tego całego doświadczenia".</i></p> <p>Film nr 5</p> <p>Zakończenie</p> <p>Transkrypcja:</p> <p>Osoba prowadząca rozmowę: <i>"Dziękuję bardzo za podzielenie się swoją historią, Aniu. To jasne, że miałaś zarówno wspaniałe wsparcie, jak i istotne wyzwania podczas swojego czas połogu. Twoja szczerść na temat emocjonalnych zmagañ związanych z godzeniem pracy i macierzyństwa jest czymś, z czym wiele osób może się utożsamić. Dziękujemy za umożliwienie nam głębszego zrozumienia tego, jak oczekiwania kulturowe i dynamika rodziny mogą kształtować to doświadczenie"</i></p> <p>Matka: <i>"Dziękuję, że mogłam się tym podzielić. Mam nadzieję, że pomoże to innym mamom poczuć się mniej samotnie, zwłaszcza tym, które muszą dokonywać trudnych wyborów, takich jak powrót do pracy, zanim będą na to gotowe".</i></p>	
<p>Treść modułu Część 4</p>	<p>Online text:</p> <p>Zastanówcie się nad działaniami poruszonymi w rozmowach.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> W jaki sposób kultura wpływa na czas połogu? <input type="checkbox"/> Jakie sposoby wsparcia są dla was dostępne i w jaki sposób można je usprawnić? <input type="checkbox"/> Czy uważacie zaprezentowane działania z innych kultur za bardzo dobre lub intrygujące? 	<p>Online text: Self-reflection Pytanie nr.s, discussion forum</p>
<p>Treść Modułu Część 5</p>	<p>Mini Wykład: Tworzenie wspierającego środowiska w okresie poporodowym</p>	<p>4 x HeyGen videos</p>

Video 1

Istota wsparcia fizycznego, emocjonalnego i społecznego importance of physical, emotional, and social support

Transkrypcja:

"Powrót do zdrowia po porodzie to czas, w którym wsparcie fizyczne, emocjonalne i społeczne jest niezbędne zarówno dla matki, jak i jej dziecka. Zaczniemy od przyjrzenia się każdemu z tych obszarów i dlaczego mają one tak duże znaczenie".

"Po porodzie ciało matki przechodzi znaczące zmiany. Leczenie po porodzie, radzenie sobie z brakiem snu i karmienie piersią wymagają energii i opieki. Wsparcie fizyczne oznacza pomoc matce w odpoczynku, zapewnienie jej pożywnych posiłków i pomoc w podstawowych zadaniach, takich jak prace domowe lub załatwianie spraw. Pozwala to jej ciału wyzdrowieć i zapobiega przekształceniu się wyczerpania w długotrwałe problemy zdrowotne".

"Czas połogu może być emocjonalną kolejką górską z powodu zmian hormonalnych, wymagań związanych z opieką nad noworodkiem i presji społecznej. Wsparcie emocjonalne obejmuje słuchanie matki bez osądzania, potwierdzanie jej uczuć i bycie źródłem zachęty. Matki, które czują wsparcie emocjonalne, rzadziej doświadczają depresji poporodowej lub lęku".

"Ludzie są istotami społecznymi, a nowe matki czerpią ogromne korzyści ze wspierającej społeczności. Wsparcie społeczne może pochodzić od rodziny, przyjaciół, a nawet społeczności internetowych. Sieci te pomagają zmniejszyć poczucie izolacji i zapewniają praktyczne porady oraz solidarność emocjonalną. Matka, która czuje się związana z innymi, ma większe szanse na rozwój w tym trudnym okresie".

Video 2

Część 2: Zaadaptowanie/Przyjęcie przydatnych działań używanych w innych kulturach

Video script:

"Teraz, gdy omówiliśmy, dlaczego wsparcie ma kluczowe znaczenie, przyjrzyjmy się praktycznym sposobom tworzenia wspierającego środowiska poporodowego, czerpiąc inspirację z praktyk na całym świecie".

"W wielu kulturach opieka poporodowa jest planowana z wyprzedzeniem. Na przykład w kulturze chińskiej rodziny często przygotowują się do zuo yuezi z wielomiesięcznym wyprzedzeniem, organizując posiłki i wsparcie. Plan poporodowy może obejmować to, kto będzie pomagał w gotowaniu, sprzątaniu i opiece nad starszymi dziećmi, a także w jaki sposób zostaną zaspokojone potrzeby emocjonalne matki".

"Zachęcamy matki do zastanowienia się nad własnymi potrzebami poporodowymi i omówienia ich z partnerem, rodziną lub przyjaciółmi przed pojawieniem się dziecka. Zmniejsza to stres i zapewnia płynniejsze przejście do macierzyństwa".

"Odżywianie i odpoczynek mają kluczowe znaczenie dla powrotu do zdrowia po porodzie. Jak widzieliśmy, wiele kultur priorytetowo traktuje ciepłe, bogate w składniki odżywcze pokarmy, takie jak zupy i gulasze, aby uzupełnić organizm po porodzie. Matki mogą zaadaptować ten pomysł, przygotowując posiłki nadające się do zamrożenia przed porodem lub prosząc bliskich o dostarczanie posiłków w pierwszych tygodniach".

"Odpoczynek jest równie ważny. Praktyki takie jak połów kładą nacisk na zminimalizowanie wysiłku fizycznego, aby umożliwić organizmowi gojenie się. Nawet jeśli połów nie jest praktyczny, matki mogą priorytetowo traktować odpoczynek, ograniczając liczbę odwiedzających, ucinając sobie drzemki, gdy dziecko śpi, i przyjmując pomoc w obowiązkach domowych".

"W kulturach afrykańskich i bliskowschodnich wsparcie społeczności odgrywa dużą rolę w opiece poporodowej. Chociaż nie każdy ma dostęp do sieci dalszej rodziny, istnieją inne sposoby budowania społeczności. Dołączenie do lokalnej grupy rodzicielskiej, uczęszczanie na zajęcia jogi po

porodzie lub uczestnictwo w forach internetowych może zapewnić nieocenione wsparcie".

"Ponadto wiele społeczności dysponuje zasobami, takimi jak konsultanci laktacyjni, doule poporodowe i doradcy ds. zdrowia psychicznego. Nie wahaj się szukać profesjonalnej pomocy w razie potrzeby - to oznaka siły, a nie słabości".

Video 3

Część 3: Role pracowników medycznych

Transkrypcja:

"Pracownicy służby zdrowia odgrywają kluczową rolę we wspieraniu matek w okresie poporodowym, zwłaszcza w środowiskach zróżnicowanych kulturowo. Omówmy, w jaki sposób mogą oni przyczynić się do stworzenia wspierającego środowiska".

"Przekonania i tradycje kulturowe mają ogromny wpływ na to, jak matki doświadczają rekonwalescencji po porodzie. Na przykład niektóre matki mogą preferować tradycyjne praktyki, takie jak zamknięcie, podczas gdy inne mogą wybrać bardziej nowoczesne podejście. Pracownicy służby zdrowia muszą poświęcić czas, aby zapytać i zrozumieć te preferencje".

"Wrażliwy kulturowo dostawca uznaje i szanuje te tradycje, oferując jednocześnie porady oparte na dowodach. Na przykład, jeśli matka unika pewnych pokarmów ze względu na przekonania kulturowe, świadczeniodawca może zasugerować alternatywy, które zaspokoją jej potrzeby żywieniowe".

"Podróż każdej matki po porodzie jest wyjątkowa. Niektóre mogą potrzebować więcej wsparcia emocjonalnego, podczas gdy inne mogą potrzebować pomocy w karmieniu piersią lub fizycznym powrocie do zdrowia. Pracownicy służby zdrowia mogą odgrywać kluczową rolę w identyfikowaniu tych potrzeb i łączeniu matek z odpowiednimi zasobami".

	<p><i>"Specjaliści mogą również opowiadać się za szerszymi metodami wsparcia, takimi jak wydłużony urlop macierzyński, dostęp do usług zdrowia psychicznego i programów poporodowych opartych na społeczności. Polityki te mogą mieć znaczący wpływ na zmniejszenie stresu poporodowego i poprawę wyników zarówno dla matek, jak i dzieci".</i></p> <p>Video 4</p> <p>Podsumowanie i przejście do rozważań/pytań and Transition to Reflection/Q&A</p> <p>Transkrypcja:</p> <p><i>"Jak już omówiliśmy, budowanie wspierającego środowiska w czasie połogu obejmuje zaspokajanie potrzeb fizycznych, emocjonalnych i społecznych, czerpanie inspiracji z różnych kultur oraz współpracę z pracownikami służby zdrowia, którzy rozumieją i szanują te różnice".</i></p> <p><i>"Poświęćmy teraz trochę czasu na zastanowienie się nad tym, czego się nauczyliśmy i jak te pomysły mogą odnosić się do twoich własnych doświadczeń poporodowych".</i></p>	
<p>Treść modułu Część 6</p>	<p>Online text:</p> <p>Pytania do rozważenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Podejście do okresu połogu jakiej kultury najbardziej z tobą rezonuje? • W jaki sposób możesz zaimplementować działania mające na celu w wsparcie do własnego okresu rekonwalescencji w czasie połogu • W jaki sposób pracownicy medyczni mogą bardziej respektować różnice kulturowe w okresie połogu? 	<p>Online text: Self-reflection Pytanie nr.s, discussion forum</p>
<p>Dodatkowe materiały</p>	<p>Uwagi Końcowe</p> <p>Film nr. 1</p> <p>Tworzenie sieci wsparcia</p>	<p>2x HeyGen videos 1x online text</p>

Transkrypcja:

"Zbliżając się do końca pierwszej części naszego seminarium, poświęćmy chwilę na refleksję nad tym, co dzisiaj omówiliśmy".

"Najpierw zbadaliśmy, w jaki sposób praktyki i tradycje kulturowe kształtują doświadczenia poporodowe, podkreślając przykłady z kultur azjatyckich, zachodnich i afrykańskich. Dowiedzieliśmy się, że praktyki te często dotyczą podstawowych potrzeb, takich jak odpoczynek, odżywianie i wsparcie emocjonalne".

"Następnie omówiliśmy praktyczne sposoby budowania wspierającego środowiska poporodowego. Przyjrzyliśmy się znaczeniu tworzenia planu poporodowego, priorytetowego traktowania odpoczynku i odżywiania oraz wykorzystywania zasobów społeczności".

"Na koniec przeanalizowaliśmy kluczową rolę, jaką odgrywają pracownicy służby zdrowia we wspieraniu wrażliwej kulturowo i zindywidualizowanej opieki poporodowej".

"Wszystkie te elementy stanowią podstawę do wspierania matek w okresie poporodowym".

Online text

Źródła do poszerzenia swojej wiedzy w omawianej tematyce:

To continue your learning and explore additional resources, we've compiled a list of articles, books, and support groups that may be helpful:

Artykuły na temat różnych do tematyki położu na świecie:

- *"The Fourth Trimester: A Global Perspective on Postpartum Care"* (Journal of Maternal Health, 2022).
- *"Rest, Nourish, Bond: Postpartum Traditions Around the World"* (Matkahood Today Blog, 2023).
- *"Cultural Sensitivity in Postpartum Care: Bridging Traditions and Modern Practices"* (Healthcare Quarterly, 2021).

	<p>Internetowe grupy wsparcia dla matek w okresie pogołu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • The Postpartum Support International Network: Oferuje matkom wsparcie w sferze internetowej a także materiały do pogłębienia swojej wiedzy • Mama Tribe Global Community: Platforma internowa pozwalająca matkom na całym świecie dzielić się doświadczeniami i poradami. • Parenting After Birth: A Facebookowa grupa skupiająca się na zapewnieniu wsparcia emocjonalnego oraz fizycznego w czasie rekonwalescencji po ciąży. <p>Video 2</p> <p>Podziękowania dla uczestników i zachęcenie do kontynuowania rozmów</p> <p>Transkrypcja:</p> <p><i>"Dziękuję wszystkim za udział w dzisiejszym seminarium i aktywne uczestnictwo. Wasze spostrzeżenia, pytania i refleksje wzbogaciły tę sesję i uczyniły z niej wspólne doświadczenie edukacyjne".</i></p> <p><i>"Pamiętaj, że okres poporodowy to nie tylko czas powrotu do zdrowia, ale także czas wzrostu i transformacji. Żadna matka nie powinna pokonywać tej drogi samotnie. Niezależnie od tego, czy jest to rodzina, przyjaciele czy profesjonalne zasoby, nie wahaj się sięgnąć po wsparcie".</i></p> <p><i>"Zachęcam Cię, abyś wykorzystała to, czego się dzisiaj nauczyłaś i zastosowała to w sposób, który do Ciebie przemawia. I nie przerywaj rozmowy - dziel się swoimi przemyśleniami i doświadczeniami z innymi, aby pomóc budować społeczność troski i zrozumienia".</i></p> <p><i>"Jeszcze raz dziękuję za poświęcony czas i zaangażowanie. Życzę wszystkiego najlepszego w podróży po porodzie i nie tylko".</i></p>	
Uwagi dla deweloperó		