

DOULA -
PERE- JA SÜNNITOETAJA ÕPPEKAVA

Tallinn 2021

Õppeasutus	PÕLISTARKUSTE JA RAHVARAVI KOOL
Kooli majandustegevusteate number	169477
Õppekava nimetus	Doula – pere- ja sünnitoetaja
<p>Sõna "doula" tuleb iidsest Kreekast, viitab naisele, kes on teenimises; on koolitatud ja kogemustega professionaal, kes pakub füüsilist, emotsionaalset ja informatiivset tuge naisele raseduse, sünnituse ja sünnitusjärgsel ajal.</p>	

Õppekavarühm	Täiskasvanute koolitus. Teenindus. Isikuteenindus
Õppevorm	tsükliõpe
Õppe kestus	1 aasta (sügis 2021 - varasuvi 2022)
Õppekava maht (h)	500
Iseseisva töö maht (h)	212
Auditoorse töö maht	Auditoorne töö moodustab 58% õppe kogumahust
Õppekeel	eesti keel

Õppe alustamise tingimused	Registreerimisvorm, keskkariduse omamine, motivatsioonikiri. Kool viib läbi vestluse, selgitamaks välja huvilise sobivust soovitud erialal õppima asumiseks.
Õppekava eesmärk	Tagada õppuri valmisolek töötamiseks perekondadega, toetades emotsionaalselt, praktiliselt ja informatiivselt raseduse, sünnituse ja sünnijärgsel perioodil.

Õppekava läbides lõpetaja

1. Omab süsteemset ülevaadet sünnitoetamise põhimõistetest, teoreetilistest teadmistest, praktilistest oskustest ja eetilistest hoiakutest, suhtumaks sallivalt kliendi ja kolleegide väärtushinnangutesse.
2. Oskab pakkuda protsessipõhist toetust lapseootel perele, sidudes eriala teooria, praktika ja holistliku inimkäsitluse.
3. Oskab selgitada ning arutleda eesti keeles erialaga seonduvatest probleemidest ning lähtuvalt probleemist osutada turvalist peretoetuse teenust.
4. Tunneb ja arvestab oma töös erinevatest kultuuridest ja subkultuuridest pärinevate inimeste tavade, tõekspidamiste ja hoiakutega.
5. Oskab oma erialases tegevuses rakendada õpetamis-, juhtimis- ja ettevõtlusalaseid teadmisi.
6. Oskab kliendi ja ühiskonna huve kahjustamata koguda vajaminevat informatsiooni, seda kriitiliselt ja loovalt analüüsida ning saadud tulemusi oma erialases tegevuses rakendada.

Õppekava täitmise tingimused

Õppekava (500h) sisaldab: 288h auditoorset tööd, (s.h teoreetiline ja praktiline õpe), pluss iseseisev töö 212 tundi (kodutöö ja praktika). Auditoorne töö moodustab 58% õppe kogumahust.

5 moodulit:

Sissejuhatus 14h

Rasedus 192h

Sünnitus 112h

Sünnitusjärgne aeg 132h

Praktika 50h

Lõpetamise tingimused

Tunnistuse saamise eeldus on :

* Õppekava täielik läbimine, sh 80% koolitustel osalemine. Kohalkäimist arvestatakse ainepõhiselt. Kohustuslik on osaleda aktiivõppe ainetes, kus õppimine käib läbi kogemuse.

* Praktika täielik läbimine.

* Arvestuste, testide ja eksamite sooritamine positiivsele hindele (vähemalt 51% õigeid vastuseid).

* Lõpetamise nädalavahetusel osalemine, kus toimub lõputöö ning lõputöö läbimine

	<p>(mitteeristav hindamine, nõutav positiivne tulemus).</p> <p>Tõend väljastatakse kõigile õpilastele, kes osalevad koolitusel, aga ei ole sooritanud eksamit positiivsele hindele või pole sooritanud lõputööd osaletud tundide mahu kohta.</p>
Lõpetamisel väljastatav dokument	Kooli lõputunnistus, SIETi (Sünni ja Imetamise Eesti Tugiühing) laktatsioonikonsultantide tunnistus.

Päas tööturule	Õppekava lõpetanu alustab tööd ettevõtjana või asudes tööle erialaga seotud töökohas. Lõpetajal on võimalus liituda MTÜ Eesti Sünnitoetajate Ühendusega, panustades pere- ja sünnitoetajate teenuse kvaliteeti tõstmisesse Eestis. Imetamisnõustamise diplomi omanik saab liituda Sünni ja Imetamise Eesti Tugiühinguga (SIET) ning võimalusel asuda tööle SIETi imetamisnõustajana.
Õppe toimumise koht	Weizenbergi 20b, Tallinn. Viimane moodul väljasõiduga.
Koolitajad	Ingrid Kaoküla, Karita Mikko, Elina Piirimäe, Ülle Lember, Küllike Lillestik, Riinu Verlin (koolitajate kvalifikatsioon on leitav kooli kodulehelt).

LÕPETAJATE OODATAV TEGEVUSVALDKOND

Doula- pere- ja sünnitoetaja tunnistusega lõpetanu on oodatud asuma tööle perede ja üksikisikutega, kes lõpetanu poole pöörduvad toetuse saamiseks. Lõpetaja on oodatud tegema kõrgetasemelist koostööd Eesti sünnitusmajade ning kodusünnituse ämmaemandatega, toetamaks perede emotsionaalset ja füüsilist heaolu.

Peale õpingute läbimist on lõpetajal valmidus korraldada ning läbi viia grupitunde ning erakohtumisi avatud tööturul erialaga seotud ettevõtetes või ettevõtjana.

Peale õpingute läbimist võib lõpetaja jätkata ka ainult rasedusaegse, sünnituse või sünnitusjärgse toetajana.

Õppekava läbinutele kindlustatakse vajalik järjepidev toetus ning enesetäiendamiseks seotud oluline informatsioon.

ÕPPEKAVA ALUSED JA PRAKTIKA KORRALDUS

Õppekava on loodud kooskõlas Dona International õppekava sisuga, võttes arvesse Eestis kehtivat ämmaemandushoolduse filosoofiat ja mudelit ning Eesti sünnitoetajatele kehtivat eetikakoodeksit.

Õppekava õppemeetoditeks on teoreetiline ja praktiline õpe, aktiivne loeng, praktilised harjutused, juhtumite arutluses osalemine, rühmatööd, ülesannete lahendamine, diskussioon, analüüs, seminar, meeskonnatöö. Praktika algab peale sissejuhatav osa läbimist ning kestab õpingutega samaaegselt läbi terve õppeaasta. Õppeaasta alguses antakse juhised aastase praktika ülesehitamiseks, mille käigus toimub õppejõudude järjepidev toetus ning õppija isiklik areng. Koolipoolsed juhendajad analüüsivad õpilase praktika eesmärkide täitmist ja töökeskkonda õpilaseskkonna osana koostöös üliõpilasega praktika lõpuseminaril, mis toimub lõpetamise nädalalõpul.

ÕPPEKAVALE JA ÕPPETÖÖ KVALITEEDILE ESITATAVAD NÕUDED

1. Doula- pere- ja sünnitoetaja õppekaval õpetavad kogunud, vähemalt 5-aastase oma õppeaine kutsealase töökogemusega ning aktiivselt praktiseerivad õppejõud.
2. Õppekava on kooskõlas kooli tegevussuundadega, mis tulevad kooli põhikirjast. Õppekava arvestab tööturu ja sihtgrupi vajadusi.
3. Õppeainete eesmärkide ja õpiväljundite alusel on võimalik hinnata õppekava lõpetaja teadmisi ja oskusi.
4. Õppekava nimetus ja sisu on omavahel kooskõlas. Kasutatavad õppemeetodid, iseseisva töö ja praktika maht ning õpitulemuste hindamine toetavad õppekava eesmärkide saavutamist.
5. Õpiväljundid suunavad õpilasi omandama ja rakendama kaasaegseid tõendus põhiseid töömeetodeid.
6. Hindamine toimub õpiväljundite saavutamise hindamise põhjal. Igal õppejõul on õigus hinnata oma ainet vastavalt õppeaine iseärasusele.

HINDAMISMEETODID JA HINDAMISKRITEERIUMID

Hindamismeetod: test, rühmatöö ettekanne, praktiline ülesanne, juhtumi analüüs, essee, referaat, kliendi tagasiside, ämmaemanda tagasiside.

Hindamiskriteeriumid

Õppija:

1. kirjeldab doula töö spetsiifikat, põhimõtteid, rakendamise eesmärki ja oodatavat tulemust;
2. kogub infot pöördumise põhjuste ja vajaduste kohta kliendilt ja pereliikmetelt;
3. analüüsib infot ja struktureerib kliendi vajaduste süsteemi, lähtudes psüühika toimimise seaduspärasusest;
4. kasutab erinevaid suhtlusviise ja meetodeid kliendi mure ning toetamist vajavate punktide väljaselgitamiseks;
5. püstatab kliendiga läbirääkimiste teel ühised eesmärgid, lähtudes kliendi vajadustest ja tema tervislikust seisundist;
6. toetab klienti ja tema tugivõrgustikku, kasutades sobivaid meetodeid;
7. protokollib kliendi kohtumisi vastavalt klienditeeninduse heale tavale ning arvestab kliendi konfidentsiaalsusega;
8. valmistab ette ja korrastab töökoha kohtumise teostamiseks vastavalt esitatud nõuetele; valib ning kasutab sobivaid töövahendeid;
9. loob kohtumiseks sobiva keskkonna (soe ruum, sobiv valgus, sobiv muusika);
10. viib läbi seansi vastavalt oma pädevusele, rakendades omandatud nõustamisoskuseid ja klienditeeninduse head tava;
11. kliendiga kohtudes järgib nõudeid doulale (hügieen, riietus, parfüümid jne) ja tagab kliendi heaolu;
12. analüüsib kliendile pakutud teenuse tulemusi ja ennast doulana, vajadusel nõustab ja juhendab klienti edasisteks tegevusteks või pöördumiseks tervishoiutöötaja poole;
13. analüüsib ennast doulana iseseisva ettevõtja või meeskonna liikmena;
14. teeb koostööd kolleegide, ämmaemandate, arstide ja teiste spetsialistidega;
15. kirjeldab normaalse sünnituse kulgu ning doula toetuse olemust ning eetikat sünnitusel;

16. kirjeldab koostöö olemust ja toimimist meditsiinipersonaliga;
17. kirjeldab sünnitamiseks vajalikku privaatsset ja turvalist keskkonda ning doula rolli selle loomisel. Toob näiteid naisele/perele pakutud emotsionaalse, praktilise ja informatiivse toetuse võimalustest ja rakendamisest;
18. kirjeldab sünnitusvalu füsioloogiat erinevatel faasidel ja erinevaid valutustamise võimalusi. Juhendab sünnitusasendeid, hingamismeetodeid, massaaživõtteid, tugiisiku kaasamist;
19. kirjeldab sünnituse käigus ilmnedavate võimalikke riske ja kõrvalekaldeid ning nende hindamismeetodeid, kaasates õigeaegselt ämmaemandaid ja/või arste;
20. kirjeldab, kuidas loob emale ja lapsele turvalise sünnitusjärgse keskkonna ja selle vajadust. Toob näiteid varajase nahk-naha kontakti ning imetamise algatamise rakendamisest.
21. selgitab nahk-naha kontakti tähtsust ema, lapse ja perekonna aspektist. Toob näiteid imetamise käivitumise protsessist. Kirjeldab vanemate toetamist lapsega emotsionaalse sideme loomisel.
22. toob näiteid naise toetamisest sünnitusjärgse taastumise ja enesehooldusega toimetulekul. Kirjeldab sünnitusjärgse perioodi ohutunnused ning abisaamise võimalused.
23. toob näiteid perede juhendamisest vastsündinu (sh enneaegse vastsündinu) esmaste vajaduste äratundmisel ja hooldusvõtete õpetamisel ning tegutsemisest erinevate ohutunnuste ilmnemisel.
24. toob näiteid naise juhendamisest imetamisel. Nimetab sagedamini esinevad imetamisprobleemid ja imetamisprobleemide lahendamiseviiside valikud, sh alternatiivsed toitmistehnikad. Kirjeldab laktatsiooni füsioloogilist kulgu, selle säilitamist naise toetamisel ning juhendamisel.
25. kirjeldab doula teenuse järeltegevusi kliendisuhete lõppemisel.

ÕPPEKAVA MOODULID JA AINED, NENDE EESMÄRGID JA ÕPIVÄLJUNDID

Mooduli nimetus: SISSEJUHATUS		Maht: 14 tundi
Eesmärk	Omandada teadmised õppes osalemiseks ning praktika läbimisest.	
Õpiväljundid	<ol style="list-style-type: none"> 1. Õpilane orienteerub õppekava teemades ning omab ülevaadet edasises arengus. 2. Õpilane mõistab teenuse olemust toetades perekonda või üksikisikut pereplaneerimisel, raseduse-, sünnituse-, sünnitusjärgse perioodil ning vastsündinu ja lapse arengu jälgimisel. 3. Õpilane omab baastadmisi naise tervisest. 	
Läbitavad ained	<ol style="list-style-type: none"> 1. Naise tervis 2. Sissejuhatus doula õppesse ning ametisse 	
Mooduli hindamine : Moodulit hinnatakse õppeainepõhiselt		

Õppeained		
	Õppeaine nimetus	Maht
	Naise tervis	10
Eesmärk	Omandada teadmisi suguelundite anatoomiast, füsioloogiast ning sagedamini esinevatest haigustest ja seisunditest naise viljakas eas.	
Õpiväljundid	Õppeaine läbimise järel teab õppiija naise suguelundite anatoomiat, füsioloogiat ning sagedamini esinevaid haigusi ja seisundeid viljakas eas ning oskab naisele vajadusel soovitada erinevate spetsialistide poole pöördumist (naistearst, ämmaemand, perearst, toitumisharustaja, täiendmeditsiini spetsialist jt.).	
	Õppeaine nimetus	Maht
	Sissejuhatus doula õppesse ning ametisse	4

Eesmärk	Omandada teadmised ja oskused doula toetuse osutamiseks kogukonnas, arvestades üksikisiku ja perekonna vajadusi. Kinnistada valmisolek enesearenguks ning kutsealase sõnavara mõistmiseks.
Õpiväljundid	Õppeaine läbimise järel teab õppija rahvusvaheliselt tunnustatud erialaseid organisatsioone, tunneb teenuse paiknemist ja rolli tervishoiu süsteemis. Õpilane oskab rakendada vastavalt sihtgrupile teenuse põhimõtteid. Õpilane mõistab õppe läbimise tingimusi ning hindamiskriteeriumeid.

Mooduli nimetus: RASEDUS		Maht: 192 tundi
Eesmärk	Kujundada valmisolek doula teenuse osutamiseks koostöös teiste eriala spetsialistidega.	
Õpiväljundid	<ol style="list-style-type: none"> 1. Määratleb kliendi toetuse vajadused, probleemid, -riskid ja – tegevused, tuginedes tõenduspõhisusele ja eetikapõhimõtetele. 2. Rakendab kliendikeskset lähenemist oma teenuse osutamisel. 3. Tunneb kliendi protsessi raseduse ajal, oskab teda selleks ettevalmistada ja protsessi ajal toetada. 4. Analüüsib doula erialaga seotud vastutuse piire ja hindab oma tegevust. 5. Tunneb doula erialaga seotud teenuse pakkujaid ning potentsiaalseid koostööpartnereid. 	
Läbitavad ained	<ol style="list-style-type: none"> 1. Raseduse füsioloogia 2. Loote areng 3. Rasedusaegne toitumine ja liikumine 4. Rasedusaegne eluviis ja vaevused 5. Suhtlemispsühholoogia 6. Nõustamispsühholoogia 7. Rasedusaegne peredünaamika 8. Raseduskriis 9. Doula toetus raseduse ajal 	
Mooduli hindamine : Moodulit hinnatakse õppeainepõhiselt		

Õppeained		
	Õppeaine nimetus	Maht
	Raseduse füsioloogia	50
Eesmärk	Omandada teadmised raseduse füsioloogiast ja terviseseisundist naise raseduse ajal	
Õpiväljundid	<p>Õppeaine läbimise järel on õppijal teoreetilised teadmised rasedustunnustest, füsioloogilistest ja emotsionaalsetest muutustest raseda kehas. Tunneb emadushoolduse mudeleid tervishoius. Teab enneaegse sünnituse alguse tundemärke. Oskab läbi viia sünnituseks ettevalmistavat loengut või loengutsükli.</p> <p>Tunneb rasedusketast ja raseduskalendrit. Oskab orienteeruda ja teadlikult tegutseda erinevates doulatööga seonduvates rasedusaegsetes nõustamise situatsioonides.</p> <p>Tekib arusaam raseduse kulgemisest ja võimalikust vajalikust toetusest raseduse ajal.</p>	
	Õppeaine nimetus	Maht
	Loote areng	16
Eesmärk	Omandada teadmised loote arengu etappidest, arengurikete tekke kriitilistest perioodidest, loote arengut mõjutavatest teguritest ja loote arengu teadlikust positiivse arendamise võimalustest	
Õpiväljundid	Õppeaine läbimise järel teab doula loote arengu etappe, seda mõjutavaid tegureid ja oskab suunata rasedat loote arengut soodustavate tegevuste juurde.	
	Õppeaine nimetus	Maht
	Rasedusaegne toitumine ja liikumine	16
Eesmärk	Omandada teadmised ja oskused, kuidas toetada raseda optimaalset tervist tasakaalustatud toitumise ja sobiva liikumise kaudu.	

Õpiväljundid	Õppeaine läbimise järel on õppijal arusaamine toitumise ja liikumise mõjust ema ja lapse tervisele, teadmised toitainete vajaduste saavutamisest ning muutustest raseduse ajal, teadmised mikrotoitainetest, nende saamise viisidest ning vajaduste erisustest raseduse ajal, arusaamine tasakaalustatud toitumisest ning oskus koostada vastavat toidusedelit, teadmised rasedale ohututest füüsilisest koormuse võimalustest ning oskused suunata rasedat liikuma.	
	Õppeaine nimetus	Maht
	Rasedusaegne eluviis ja vaevused	20
Eesmärk	Omandada teadmised raseduse I, II ja III trimestri vaevuste ja nende leevendamise viiside kohta. Omandada oskus hinnata rasedusaegset eluviisi ning suunata rasedat toetavatele käitumisharjumustele.	
Õpiväljundid	Aine läbimise järel oskab õppija mõista rasedakaarti. Tunneb raseduse II ja III trimestril ilmnevaid vaevuseid ja oskab anda juhiseid vaevuste leevendamiseks ja/või pöördumiseks meditsiinipersonali poole. Kujundab välja arusaamise rasedusaegse eluviisi toetamisest. Tunneb rasedusaegsete vaevuste puhul kasutatavaid ravivõimalusi allopaatilise ja alternatiivse meditsiini kaudu.	
	Õppeaine nimetus	Maht
	Suhtlemispsühholoogia	16
Eesmärk	Suhtlemispsühholoogia olemuse ja oskuste omandamine	
Õpiväljundid	Aine läbimise järel tunneb õppija suhtlemise alustalasid, - situatsioone ning tõkkeid praktilistes olukordades. Teab erinevaid suhtlemistehnikaid, mõistab enda isiklike protsesside mõju suhtlemissituatsioonides.	
	Õppeaine nimetus	Maht
	Nõustamispsühholoogia	20
Eesmärk	Nõustamisoskuste ja tehnikate omandamine ja praktiseerimine.	

Õpiväljundid	Aine läbimise järel oskab õppija kasutada erinevaid nõustamistehnikaid, mõistab ohte ja turvalisuse loomise vajadust nõustamisolukorras. Mõistab erinevaid nõustamise olukordi ja analüüsib nõustamispsühholoogia toimimist läbi doula enda isiksuse. Oskab luua turvalisust nõustamisolukordades. Teadvustab ülekande ja vastuülekande toimet ning ilmnemist. Omandada teadmised seansi läbiviimise erinevatest võimalustest doulana. Tunneb eetikakoodeksit. Oskab ennast hinnata toetajana ning teha järeldusi.	
	Õppeaine nimetus	Maht
	Rasedusaegne peredünaamika	18
Eesmärk	Omandada teadmised pereelu arengufaasidest, muutustest tuumperekonnas ja laiendatud perekonnas, mehe ja naise vahelisest dünaamika muutustest.	
Õpiväljundid	Aine läbides õppija tunneb pereelu arengufaase, ohte, kriise, muutuseid mehe ja naise elus lapse ootuse ajal. Mõistab pereelu arengufaase ja kriise, oskab märgata ja normaliseerida kliendile muutuseid, aitab neid teadvustada. Oskab analüüsida ka enda pereelu arengufaasi. Oskab joonistada genogrammi.	
	Õppeaine nimetus	Maht
	Raseduskriis	8
Eesmärk	Omandada teadmised raseduskriisi mõistest ja olukordadest, leinanõustamisest, kriisinõustamisest.	
Õpiväljundid	Aine läbimise järel mõistab õppija millised on raseduskriisi olukorrad ja millisel juhul saab olla oma kliendile toeks ja millisel juhul kaasata raseduskriisi nõustaja. Tunneb esmaseid kriisi- ja leina- nõustamise oskuseid.	
	Õppeaine nimetus	Maht
	Doula toetus raseduse ajal	28
Eesmärk	Omandada teadmised doula teenusest raseduse ajal ning praktilised oskused teenuse osutamisel.	

Õpiväljundid	Aine läbides oskab õppija üles ehitada doula teenuse pakkumise viisi, võttes arvesse tunnustatud tavasid, eetikakoodeksit ning tervishoiusüsteemi. Oskab toetada peret või üksikisikut valmistudes koos sünnituseks vastavalt kliendi vajadustele ja soovidele. Suudab pakkuda kliendile turvalist keskkonda ning usaldusväärset teenust.
---------------------	---

Mooduli nimetus: SÜNNITUS		Maht: 112 tundi
Eesmärk	Omandada valmisolek toetada perekonda või üksikisikut sünnituse ajal lähtudes holistlikust inimkäsitlusest.	
Õpiväljundid	<ol style="list-style-type: none"> 1. Õpilane lähtub doula teenuse osutamisel doula õppe alustest, - eetikast ja filosoofiast. 2. Osutab sünnitoetust lähtudes perekonna vajadustest ja soovidest 3. Õpilane rakendab teoreetilisi teadmisi täites rahvusvaheliselt tunnustatud nõudeid doula praktilisele tegevusele. 	
Läbitavad ained	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sünnituse füsioloogia 2. Seadusandlus 3. Doula spetsiifilised oskused sünnitusel 4. Imetamishõustamine 	
Mooduli hindamine : Moodulit hinnatakse õppeainepõhiselt		

Õppeained		
	Õppeaine nimetus	Maht
	Sünnituse füsioloogia	48

Eesmärk	Mõista sünnituse kulgemise loomulikke etappe, teada milliseid meetodeid kasutatakse sünnituse ajal sünnitaja, loote ja sünnitustegevuse jälgimiseks ja toetamiseks. Teada, millised on sekkumisvõimalused sünnituse erinevate kõrvalekallete korral ja kuidas sünnitajat nendes olukordades toetada.
----------------	--

Õpiväljundid	Aine läbimise järel tunneb õppija sünnituse alguse tunnuseid, sünnituse perioode ja faase ning teab milliseid jälgimis- ja sekkumistoiminguid rakendatakse sünnituse kulu jälgimiseks ja dokumenteerimiseks ning kõrvalekallete korral probleemide lahendamiseks. Õppijal on omandatud teoreetilised teadmised sünnitusel kasutatavatest ravimitest ja nende alternatiivsetest võimalustest.	
	Õppeaine nimetus	Maht
	Seadusandlus	4
Eesmärk	Anda ülevaade, millised seadused ja regulatsioonid on olemas naise ja tema pere kaitseks ja toetuseks lapseootuse ajal ja ema rollis ning millistest allikatest otsida teavet nende kohta.	
Õpiväljundid	Aine läbimise järel teab õppija, millised seadused ja regulatsioonid on Eestis olemas naise ja tema pere kaitseks ja toetuseks lapseootuse ajal ja ema rollis ning millistest allikatest nende kohta teavet otsida. - Rasedusega seotud juhendid ja seadused; - Sünnitusega seotud juhendid, seadused ja inimõigused; - Emadusega seotud juhendid ja seadused;	
	Õppeaine nimetus	Maht
	Doula spetsiifilised oskused sünnitusel	52
Eesmärk	Omandada teadmised doula põhilistest toimingutest sünnitusel. Praktiseerida erinevaid sünnituse olukordi ning tutvuda mitmekülgsete sünnituse toetamise viisidega. Omandada meeskonnatöö oskused.	
Õpiväljundid	Aine läbides õppija tunneb erinevaid võimalusi, kuidas doula saab sünnitust toetada. On teadlik täiendteraapiatest ja meetoditest, mida naised sagedamini sünnituse ajal kasutavad. Oskab kasutada erinevaid lõdvestamise ning valutustamise meetodeid. Tunneb hüpnosünnituse põhitõdesid ning oskab toetada perekonda, kes on valmistunud hüpnosünnituseks. Tunneb meeskonnatöö põhitõdesid ning oskab neid ka rakendada. Mõistab perekonnas toimuvaid emotsionaalsed reaktsioone, osates perekonda toetada sünnituse protsessis.	
	Õppeaine nimetus	Maht
	Sissejuhatus imetamisnõustamisse	8
Eesmärk	Omandada sissejuhatus imetamisnõustamise baaskoolituse ainesse.	

Õpiväljundid	Aine läbimisel on õppijal teadmised rinna anatoomiast ning imetamise füsioloogiast ning ta on valmis alustama põhjalikku õpet imetamisnõustamise alal.
---------------------	--

Mooduli nimetus: SÜNNITUSJÄRGNE AEG		Maht: 132 tundi
Eesmärk	Omandada teadmised, oskused ja hoiakud doula teenuse osutamiseks sünnitusjärgsel ajal.	
Õpiväljundid	<ol style="list-style-type: none"> 1. Määratleb vajaduse(d) ja pakub toetust lähtudes kliendi vajadustest ning enda pädevusest. 2. Planeerib ja osutab teenust naisele sünnitusjärgses perioodis, oskab kaasata perekonda ning mõista erinevaid kohanemise protsesse. 3. Oskab jälgida algtasemel lapse arengut lapse esimestel elukuudel ja viib läbi tervise- edendust koostöös eriala spetsialistidega. 4. Viib läbi terviseõpetust nii kliendile kui ka tema lähedastele. 	
Läbitavad ained:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sünnitusjärgne aeg 2. Vastsündinu iga ja kohanemine 3. Imetamisnõustamine 4. Doula eneseareng 5. Doula spetsiifilised oskused sünnitusjärgsel ajal 6. Sünnitusjärgne peredünaamika 	
Mooduli hindamine : Moodulit hinnatakse õppeainepõhiselt		

Õppeained		
	Õppeaine nimetus	Maht
	Sünnitusjärgne aeg	24

Eesmärk	Omandada teadmised sünnitusjärgsest seisundist, füsioloogiast ja terviseseisundi võimalikest muutustest või haigusseisunditest	
Õpiväljundid	Aine läbimise järel on õppija omandanud teoreetilised teadmised platsentaarperioodist, suguelundite füsioloogiast sünnituse järgselt ja võimalikest kõrvalekalletest, erituseelundite tööst ja võimalikest kõrvalekalletest, sünnitusjärgsest kohanemisest, sünnitusjärgsest kontratseptsioonist. Õppija on teadlik, milliseid ravimeid ja alternatiivravi viise kasutatakse sünnitusjärgsel perioodil. Tunneb erinevaid ravi vajavaid sünnitusjärgseid ohuolukordi ning oskab suunata vastava eriala spetsialisti poole.	
	Õppeaine nimetus	Maht
	Vastsündinu iga ja kohanemine	16
Eesmärk	Omandada teadmised vastsündinu vajaduste, ealiste iseärasuste ja kohanemisprotsessidest. Omandada oskus toetada emasid ja aidata vastsündinu hooldusel.	
Õpiväljundid	Aine läbimise järel õppija teab vastsündinua iseärasusi, orienteerub vastsündinu kohanemisprotsessides ning oskab neid emale selgitada, mõistab vastsündinu vajadusi ja oskab ema aidata ja toetada nende vastamisel.	
	Õppeaine nimetus	Maht
	Imetamisnõustamine	32
Eesmärk	Omandada teadmised ja oskused rinnaga toitmise toetamisel ning emade ja laste tervise edendamisel imetamise nõustamise kaudu.	

Õpiväljundid	<p>Aine läbimisel on õppijal :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Teadmised efektiivse imemistehnika toimimisest; 2. Imetamise kvaliteedi hindamise oskused; 3. Teadmised rinnapiima kasulikkusest, koostisest jt omadustest; 4. Nõustamisoskuste põhialused ja oskused neid praktikas kasutada; 5. Teadmised imiku rinnale panemisest, imetusasenditest ning oskused erinevate vajadustega emasid abistada 6. Teadmised erinevatest rinna seisunditest imetamisel, abistamise viisidest ning oskused neis olukordades emasid nõustada; 7. Teadmised haigete, enneaegsete ja erivajadustega laste toitumise iseärasustest ning oskused nende emasid toetada ja nõustada; 8. Teadmised rinnaga toitmisel esinevatest probleemidest - rinnast keeldumine, nuttev laps, emad, kellel ei jätku piima - ja oskused emade toetamiseks ja nõustamiseks nendes olukordades; 9. Teadmised rinnaga toitmise õnnestumist mõjutavatest teguritest, sh tervishoiukorraldusest, sh olukorrast Eestis ja Beebisõbralikust Haiglatavast; 10. Teadmised rinnaga toitmise kasulikkusest emade tervisele ning oskused toetada imetamise jätkumist ja nõustada tööl käivaid või mitmikemaseid; 11. Teadmised imikute ja väikelaste tootumissoovitustest ning rahvusvahelistest alusdokumentidest, sh Rahvusvahelisest rinnapiimaasendajate koodeksi nõuetest.
---------------------	---

	Õppeaine nimetus	Maht
	Doula eneseareng	24
Eesmärk	Omandada teadmised erinevatest doulale sobivatest enesearengut toetavatest meetoditest, oskus leida endale sobiv meetod ning luua tunnetus enda keskme ja rahulolu leidmisest.	
Õpiväljundid	Aine läbides õpilane tunneb erinevaid enesearengu võimalusi töötades doulana. Oskab hinnata enda arengut ning ennast analüüsida, leida võimalusi jääda rahulikuks ning tasakaalukaks kriitilistes olukordades. Mõistab enesearengu platood ning oskab ennast sealt läbi juhtida. Rakendab sisemise tasakaalu hoidmist igapäevases elus.	
	Õppeaine nimetus	Maht
	Doula spetsiifilised oskused sünnitusjärgsel ajal	24

Eesmärk	Omandada teadmised doula rollist sünnitusjärgsel ajal. Omandada olulised oskused toetamaks perekonda või üksikisikut peale sünnitust.	
Õpiväljundid	Aine läbimisel tunneb õppija erinevate sünnitusviiside mõju, oskab luua seoseid füüsiliste ja emotsionaalsete protsesside vahel ning tunneb ära vajaliku toetuse olemuse vastavalt olukorrale. Oskab hinnata pere rahulolu ning luua jätkuv turvaline ning toetatud õhkkond kliendisuhetes.	
	Õppeaine nimetus	Maht
	Sünnitusjärgne peredünaamika	12
Eesmärk	Omandada teadmised pereelu arengufaasidest, mehe ja naise vahelise dünaamika muutustest peale lapse sünni, oskus toetada suhteid laiendatud perekonnaga	
Õpiväljundid	Aine läbimise mõistab õppija pereelu arengufaase ja kriise, oskab märgata ja normaliseerida kliendile muutuseid, aitab neid teadvustada peale sünnitust. Mõistab perekonnas toimuvaid emotsionaalsed reaktsioone, osates perekonda toetada sünnituse järgsel ajal. Oskab toime tulla ka naise ja mehe lähedastega ning laiendatud perekonnaga.	

Mooduli nimetus: PRAKTIKA		Maht: 50 tundi
Eesmärk	Praktikaga taotletakse, et õpilane omandab oskused töö planeerimiseks, rakendab omandatud teadmisi kliendiga tööd tehes, kasutab õigeid töövõtteid ja -vahendeid, peab kinni ettevõtte sisekorra eeskirjadest ja töökultuurist, omandab meeskonnas töötamise harjumused ja oskused tulevaseks tööeluks. Praktika käigus arendab õpilane sotsiaalset- ja kodanikupädevust ning ettevõtlikkust ja algatusvõimet.	
Õpiväljundid	Praktika läbimisel õpilane <ol style="list-style-type: none"> 1. püstib eesmärgid iseseisvaks tegutsemiseks praktikaettevõttes ja/või ettevõtjana ning analüüsib enda arengut doulana ning meeskonnaliikmena; 2. rakendab omandatud erialaseid teadmisi ja oskusi konkreetses töösituatsioonis; 3. täidab praktikaga seotud dokumente nõuetekohaselt ja analüüsib praktika tulemusi 	

Mooduli hindamine : Mitteeristav hindamine (A/MA). Mooduli õpiväljundite saavutamise toetamiseks kasutatakse õppeprotsessi käigus kujundavat hindamist. Õpiväljundite saavutamise tagab lõimitud õppetegevus. Praktikamapi esitamise eelduseks on praktika sooritamine, tähtaegselt nõuetele vastavate praktikadokumentide ja praktika õpimapi esitamine. Praktika loetakse arvestatuks (A), kui õpilane on saavutanud õpiväljundid ja esitlenud praktika jooksul koostatud õpimapi.

LÕPUTÖÖ

Lõpetamise nädalavahetuseks valmistavad õpilased ette „perekooli loengu“. Loengu teemad antakse piisava ettevalmistusajaga õppe käigus. Töö toimub paarides. Esitatakse ettekanne nii ettevalmistusprotsessist kui ka realselt perekoolis esitatav tund. Lõputöö **ei ole** hindeline, vaid on kogemuse kinnitamiseks ning teiste õpilaste ning õpetajate isikliku kogemuse tagasiside saamiseks, sellest lähtuvalt isiklike eesmärkide seadmiseks ning enesearengu toetamiseks.

Lisainfo

Üldised küsimused:
tarkustekool@gmail.com
Õppekava sisulised küsimused:
mikkokarita@gmail.com või
telefonil 53434989