



# ASMENINIAI PRIEŽIŪROS PLANAI MAMOMS IR ŠEIMOMS



Šį informaciją leidinį jūs turėtumėte gauti nėštumo pradžioje kartu su kita atitinkama informacija ir kontaktiniais numeriais, jei jums jų prireiktų.

Šis lankstinukas yra skirtas moterims, kurios laukiasi ir jų priežiūra atliekama Northamptonšyro regione. Perskaitykite šį lankstinuką nėštumo pradžioje ir viso laikotarpio metu. Jame pateikiama daug naudingos informacijos.

## Kas tai – asmeninis priežiūros planas?

Asmeniniai priežiūros planai padeda jums išsiaiškinti, suprasti ir užsirašyti individualius sprendimus dėl nėštumo, gimdymo ir ankstyvosios motinystės. Visos moterys yra skirtingos su individualiais poreikiais, kurie įtakoja jų pasirinkimus bei teikiamą priežiūrą. Sprendimai dėl priežiūros turėtų būti priimami bendradarbiaujant su priežiūrą mamoms teikiančia grupe bei šalia jūsų esančiais žmonėmis (pvz., šeima ir draugai). Akušerės ir gydytojai gali patarti, tačiau tai yra jūsų nėštumas ir jūsų gimdymas, tad svarbu, jog jūs gerai jaustumėtės priežiūros centre ir žinotumėte apie pasirinkimo galimybes.

Šiame lankstinuke rasite asmeninės priežiūros planus:

### • Sveikata ir gera savijauta nėštumo metu 5-11

Užpildykite nėštumo pradžioje (arba bet kuriuo nėštumo metu)

---

### • Personalizuoti gimdymo pasirinkimai 12-19

Užpildykite 32-34 nėštumo savaitę

---

### • Kai gimsta kūdikis 20-25

Pildykite nuo 34 nėštumo savaitės

---

### • Pastabos apie gimdymą 26-29

Užpildykite gimus kūdikiui

---

Vėliau gali atsirasti informacijos, kurią norėsite aptarti su savo akušere. Šis lankstinukas padės jums apsispręsti dėl priežiūros.

Jūsų akušerė ir (arba) gydytojas gali bet kuriuo metu padėti užpildyti ar pritaikyti asmeninį priežiūros planą, skatiname jus taip pat pasidalinti savo planais ir pageidavimais nėštumo metu.

Svarbu nepamiršti, kad šį planą galima keisti - jį gali tekti peržiūrėti ir pakeisti pagal jūsų bei jūsų kūdikio poreikius, kad teikiama priežiūra visada būtų aukštos kokybės ir saugi.

## Kai naudotis šiuo lankstinuku

Nėštumo metu mes raginame kiekvieną moterį užpildyti savo asmeninius priežiūros planus kartu su akušeriais ir (arba) gydytojais. Į šį lankstinuką asmeninį priežiūros planą galima surašyti ranka.

## Gimdymo vietos pasirinkimas

Nortamptonšyre jūs galite rinktis, kur norėsite gimdyti (namuose, gimdymo centre su akušere ar gimdymo palatoje, kur bus gydytojas, jei jo prireiktų).

Kettering bendroji ligoninė teikia akušerių paslaugas ir akušerinę priežiūrą gimdymo skyriuje. Skatinamas aktyvus gimdymas, galima naudotis gimdymo voniomis. Akušerijos skyrius (Barratt gimdymo centras) yra Nortamptono bendrojoje ligoninėje, tačiau bet kurioje grafystės vietoje gyvenančios moterys gali pasirinkti gimdyti čia. Šis informacinis asmeninės priežiūros plano leidinys kartu su akušerių grupe padės jums pasirinkti.

NHS Anglija parengė naudingą informaciją lankstinuke „Kur gimdyti: pasirinkimai“, kurį galite rasti „NHS Health A-Z“ interneto puslapyje.

Apie kitas galimybes savo vietovėje informaciją rasite Nortamptonšyro motinystės paslaugų interneto svetainėje ([www.northamptonshirematernityservices.co.uk](http://www.northamptonshirematernityservices.co.uk)), kuri pradės veikti 2019 m. kovo mėnesį.

## Apie mane

Ar esate turėjusi persileidimų?  Taip  Ne

Numatyta gimdymo data yra...

Mano akušerijos skyrius yra...

Pasirinkta gimdymo vieta  
(namuose, akušerijos skyriuje ar akušerinės priežiūros skyriuje) yra...

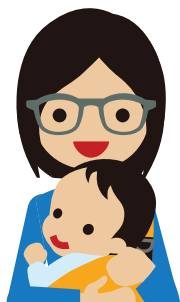
Mano grupės pavadinimas yra...

Man paskirta akušerė yra...

Mano akušerės / grupės kontaktinė informacija yra...

Man paskirta akušerinės priežiūros / akušerės konsultantė yra...

Žinomos medicininės būklės / alergijos yra...



# Sveikata ir gera savijauta nėštumo metu

## Fizinė sveikata ir gerovė

### 1. Turiu papildomų reikalavimų...

- Man bus reikalinga vertėjo pagalba susitikimų metu.
- Turiu alergiją ir (ar) specialių mitybos reikalavimų
- Turiu religinių įsitikinimų ir papročių, į kuriuos, norėčiau, kad būtų atsižvelgta.
- Aš / mano partneris turime papildomų poreikių.

Jei turite kokių nors specialių reikalavimų, praneškite tai savo motinystės paslaugų grupei kuo anksčiau.

**Mano mintys, jausmai ir klausimai:**

---

---

---

### 2. Sergu ilgalaikę ligą, kuri gali įtakoti mano nėštumą...

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> Diabetas                | <input type="checkbox"/> Epilepsija               | <input type="checkbox"/> Hipo / hipertiroidizmas |
| <input type="checkbox"/> Psichologinės problemos | <input type="checkbox"/> Aukštas kraujo spaudimas | <input type="checkbox"/> Širdies liga            |
| <input type="checkbox"/> Astma                   |   |  |
| <input type="checkbox"/> Kita                    | <hr/>   |  |
| <input type="checkbox"/> Jokių                   | <hr/>   |  |

Yra daug sveikatos problemų, kurios gali įtakoti arba neįtakoti jūsų nėštumo. Pasikalbėkite su savo gydytoju ar akušere apie ligas, kuriomis sergate ar esate sirgusi anksčiau. Tai gali būti bet kuri iš nurodytų ar bet kokia kita sveikatos problema.

**Pastabos:**

---

---

---

**3. Rekomenduojama aptarti turimus sveikatos sutrikimus ir (arba) specialius reikalavimus su savo bendrosios praktikos gydytoju, akušere prieš pastojant ar nėštumo pradžioje...**

- Aš aptariau turimus sveikatos sutrikimus su vienu iš aukščiau nurodytų specialistų.
- Man reikalinga tolimesnė pagalba dėl mano sveikatos sutrikimų ar spec. poreikių.
- Aš nesu tikra / norėčiau sužinoti daugiau.

**Pastabos:**

---

---

---

---

---

**4. Vartoji šiuos vaistus ir (arba) papildus...**

- Man žinomos rekomendacijos ir aš tai aptariau su bendrosios praktikos gydytoju, savo gydytoju ar akušere.
- Aš nesu tikra / norėčiau sužinoti daugiau.

Visoms besilaukiančioms moterims rekomenduojama vartoti folio rūgšties papildus prieš pastojimą ir iki 12 nėštumo savaitės. Taip pat rekomenduojama nėščiosioms vartoti vitamino D papildus nėštumo metu. Visus kitus vaistus reikėtų aptarti, juos turėtų peržiūrėti jūsų gydytojų grupė.

**Mano mintys, jausmai ir klausimai:**

---

---

---

---

---

## Gyvenimo būdas ir gerovė

(Užpildykite nėštumo pradžioje)

**5. Nėštumo metu rekomenduojama vengti tam tikrų maisto produktų, kadangi jie gali pakenkti jums ir dar negimusiam kūdikiui...**

- Man žinoma, kokių produktų reikia vengti nėštumo metu.
- Aš nesu tikra / norėčiau sužinoti daugiau.

**Pastabos:**

---

---

---

---

**6. Nėštumo metu rekomenduojama sveika ir subalansuota mityba...**

- Man žinomi mano mitybos poreikiai nėštumo metu.
- Mano aplinkybės yra ypatingos ir jos gali įtakoti mano mitybos reikalavimus, tad norėčiau patarimo iš motinystės paslaugų grupės.
- Aš nesu tikra / norėčiau sužinoti daugiau.

**Mano mintys, jausmai ir klausimai:**

---

---

---

---

**7. Daugumai moterų rekomenduojami lengvi - vidutiniai pratimai nėštumo metu...**

- Man žinomos rekomendacijos dėl fizinio aktyvumo.
- Turiu sveikatos problemų, dėl kurių negaliu sportuoti, tad norėčiau patarimo iš motinystės paslaugų grupės.
- Aš nesu tikra / norėčiau sužinoti daugiau.

**Mano mintys, jausmai ir klausimai:**

---

---

---

---

**8. Kad būtų užtikrinta jūsų ir jūsų kūdikio sveikata ir gerovė, patariama nerūkyti, nevartoti alkoholio ir narkotikų nėštumo metu...**

- Man žinomi patarimai dėl alkoholio, nikotino / tabako produktų ir narkotikų pasilinksminimui ar neteisėtų narkotikų vartojimo.
- Aš nesu tikra / norėčiau sužinoti daugiau.

Jūs galite pasikalbėti su savo akušere ar gydytoju, kurie padės jums mesti rūkyti, atsisakyti alkoholio ar narkotikų pasilinksminimui ar neteisėtų narkotikų vartojimo.

**Mano mintys, jausmai ir klausimai:**

---

---

---

---

## Emocinė sveikata ir gerovė

Kūdikio laukimas gali būti džiaugsmingas ir nuostabus laikotarpis, tačiau įprasta, jog besilaukiančios moterys patiria nerimą, depresiją ar emocinę įtampą.

### 9. Sergu ilgalaikę psichikos ligą, kuri gali įtakoti mano nėštumą...

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Depresija  | <input type="checkbox"/> Šizoafektinis sutrikimas  |
| <input type="checkbox"/> Nerimas  | <input type="checkbox"/> Šizofrenija ar kitos psichozės  |
| <input type="checkbox"/> Obsesinis-kompulsinis sutrikimas (OKS)   | <input type="checkbox"/> Valgymo sutrikimas  |
| <input type="checkbox"/> Bipolinis afektinis sutrikimas (taip pat vadinama maniakine depresija ar manija) | <input type="checkbox"/> Asmenybės sutrikimas  |
| <input type="checkbox"/> Psichozė po gimdymo  | <input type="checkbox"/> Bet kokia kita psichikos liga, dėl kurios lankėtės pas psichiatrą ar kitą psichinės sveikatos specialistą |

Pasakykite savo akušerei, gydytojui ar kitam sveikatos priežiūros specialistui, jei jums ar jūsų artimam šeimos nariui yra tekę patirtį kurį nors aukščiau paminėtų sutrikimų. Kyla didesnė rizika kai kurioms problemoms pasireikšti vėliau, tad jūs galite gauti perinatalinės priežiūros, psichinės sveikatos specialisto paramą ir konsultacijas. Kai kurios moterys turi daug klausimų apie savo ankstesnį nėštumą ar gimdymą, arba joms liūdna apie tai galvoti. Jei taip jaučiatės, praneškite savo akušerei, kad ji galėtų susitarti dėl galimybės jums apie tai pasikalbėti.

**Mano mintys, jausmai ir klausimai:**

---

---

---

---

**Jei jums yra paskirti vaistai nuo psichinės sveikatos problemų, nenutraukite jų vartojimo automatiškai.**



## 10. Štai kaip aš jaučiuosi šiuo metu...

Užrašykite visus susirūpinimą keliančius dalykus, pasikalbėkite su savo draugais, šeima, akušere, bendrosios praktikos ar savo gydytoju.

---

---

---

---

## 11. Kūdikio pažinimas nėštumo metu padeda formuoti stiprius motinystės santykius, o taip pat ir jūsų emocinei gerovei. Galite pabandyti...

- Kalbėtis, dainuoti savo dar negimusiam kūdikiui,
- paleistimuziką ir švelniai masažuoti pilvą.
- Nėščiosioms skirtą jogą ir (arba) hipnoterapiją.
- Pasinaudoti programėle, kuria galėsite sekti savo kūdikio augimą ir raidą,
- perskaityti UNICEF vadovą „Kaip užauginti laimingą kūdikį“.

Nustatyta, kad reguliariai atliekami šie paprasti dalykai padeda išsiskirti hormonui, kuris vadinamas oksitocinu, kuris gali padėti vystyti jūsų kūdikio smegenims ir padėti jums jaustis gerai.

**Mano mintys, jausmai ir klausimai:**

---

---

---

---

## 12. Man žinoma, ką daryti, kad jausčiausi emociškai geriau...

- Reguliariai, bet švelniai mankštinuosi, pavyzdžiui, užsiiminėju nėščiosioms skirta joga, vaikštau ar plaukiuju.
- Užtikrinu tinkamą mitybą.
- Išbandau atsipalaidavimo technikas, klausausi muzikos, medituuju, atlieku kvėpavimo pratimus.
- Skiriu sau laiko, būnu ten, kur galiu atsipalaiduoti.
- Kalbuosi su tais, kuriais pasitikiu - drauge, šeima, akušere, bendrosios praktikos ar savo gydytoju.
- Prašau praktinės pagalbos namų ruošoje ar su kitais vaikais

**Mano mintys, jausmai ir klausimai:**

---

---

---

---

### 13. Specialistų pagalba nėščiosioms, kurios patiria nerimą ir depresiją ar bet kokias kitas psichinės sveikatos problemas, prieinama...

- Man žinoma, kur gauti psichinės sveikatos užtikrinimo pagalbą, jei man to reikės nėštumo metu.
- Aš nesu tikra / norėčiau sužinoti daugiau.

Jei manote, kad jums reikalinga emocinė parama, galite kreiptis į vietos pokalbių terapijos tarnybas. Jos yra nemokamos, o nėščiosioms suteikiama pirmumo teisė.  
Žr.: <https://www.nhft.nhs.uk/iapt>

#### Mano mintys, jausmai ir klausimai:

---

---

---

---

---

### 14. Emocijos, kurių turėtų saugotis mano partneris, šeima ir aš pati, yra...

- Verksmingumas
- Įvairūs jausmai
- Irzlumas ar dažnesni pykčiai
- Sunkumai sutelkiant dėmesį
- Apetito pasikeitimas
- Miego problemos ar energijos perteklius
- Vejančios mintys
- Didžiulis nerimas
- Susidomėjimo dalykais, kurie paprastai patinka, stoka
- Didžiulė gimdymo baimė, kai net nesinori to daryti
- Nemalonios mintys, kurių negalima kontroliuoti ar blokuoti
- Mintys apie savižudybę ar susižalojimą
- Pasikartojantys veiksmai ar griežti ritualai
- Noro susilaukti kūdikio trūkumas

Jei jus neramina kurie nors iš šių dalykų, pasikalbėkite su savo akušere ar gydytoju.

#### Mano mintys, jausmai ir klausimai:

---

---

---

---

---

**15. Visi tikisi, kad naujiena apie kūdikį atneš džiaugsmą ir laimę, bet vienam iš dešimties partnerių tai gali sukelti depresiją. Atsakomybės jausmo gali būti per daug, taip pat ir minčių apie pasikeitimus, kuriuos neišvengiamai įneš gimęs kūdikis. Gali būti naudinga šį lankstinuką duoti ir savo partneriui, ir jie šiame puslapyje taip pat galėtų pasisakyti, kaip jie jaučiasi.**

Jei nerimaujate dėl to, kad tapsite tėvu, pasistenkite labiau įsitraukti nėštumo laikotarpiu. Gali padėti apsilankymai nėščiąjų užsiėmimuose su savo partnere, kartu atvykti į paskirtus vizitus ir dalyvauti ekoskopijos tyrime, tai padės jaustis labiau įsitraukusiu.

Šiame puslapyje užrašykite tai, ką norėtumėte, kad jums paaiškintų akušerė. Taip pat galite pasinaudoti klausimais apibūdindami savo mintis, jausmus, užduodami klausimus.

**Labiausiai laikiu...**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Mane labiausiai neramina...**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Norėčiau gauti daugiau informacijos apie...**

---

---

---

---

---

---

---

---



# Asmeniškai pritaikyti gimdymo pasirinkimai

Gimdymo planas padeda jums (ir jūsų partneriui) priimti informuotą sprendimą dėl jūsų priežiūros gimdymo metu. Pasidalinti pageidavimai su jūsų priežiūra besirūpinančiais darbuotojais padės jiems asmeniškai pritaikyti jūsų priežiūrą.

Atsakykite į klausimus jums patogiu laiku. **Šį planą jūs galite parodyti savo akušerei nuo 34 savaitės.**

- 1. Man žinoma, jog galiu rinktis iš trijų gimdymo variantų (namuose, gimdymo centre ir gimdymo palatoje), aš aptariau su akušere / gydytoju, kuris variantas man būtų rekomenduojamas. Norėčiau gimdyti...**

- Namuose
- Gimdymo centre
- Gimdymo palatoje
- Norėčiau palaukti ir pažiūrėti
- Aš nesu tikra / norėčiau sužinoti daugiau

Tam tikri variantai gali būti jums rekomenduojami pagal jūsų sveikatą ir nėštumą.

**Mano mintys, jausmai ir klausimai:**

---

---

---

---

- 2. Mano gimdymo partneris (-iai) bus...**

Jei gimdysite ligoninėje, šalia gali būti du asmenys.

---

---

---

---

**3. Akušerės / gydytojai praktikantai gali dirbti kartu su grupe, kai aš gimdysiu...**

- Džiaugsiuosi, jei mano gimdyje dalyvaus studentas (-ė).
- Norėčiau, kad mano gimdyje nedalyvautų studentai.
- Norėčiau palaukti ir pažiūrėti.
- Aš nesu tikra / norėčiau sužinoti daugiau.

Studentai dirba kartu su jiems paskirta akušere ir su jūsų sutikimu teiks jums priežiūrą ir pagalbą, o jų darbas bus prižiūrimas.

**Mano mintys, jausmai ir klausimai:**

---

---

---

---

---

**4. Turiu papildomų reikalavimų...**

- Man bus reikalinga vertėjo pagalba.
- Turiu alergiją ir (ar) specialių mitybos reikalavimų.
- Turiu religinių įsitikinimų ir papročių, į kuriuos, norėčiau, kad būtų atsižvelgta.
- Aš / mano partneris turime papildomų poreikių.

Jei turite kokių nors specialių reikalavimų, praneškite tai savo motinystės paslaugų grupei kuo anksčiau.

**Mano mintys, jausmai ir klausimai:**

---

---

---

---

---

**5. Aš aptariau su savo akušere / gydytoju apie tai, kaip aš norėčiau gimdyti, mano mintys ir jausmai yra...**

Dauguma moterų gimdo įprastu būdu, tačiau kai kurioms gali būti rekomenduota Cezario pjūvio operacija.

## Mano mintys, jausmai ir klausimai:

---

---

---

---

**Jei jums buvo rekomenduota atlikti Cezario pjūvį, pereikite prie 14 klausimo ➔**

### **6. Esant kai kurioms aplinkybėms jūsų akušerė ar gydytojas gali rekomenduoti pradėti gimdymą dirbtiniu būdu, o ne laukti, kol jis prasidės natūraliu būdu (tai vadinama gimdymo sužadinimu)...**

- Man žinoma, kodėl gali būti rekomenduojamas gimdymo
- sužadinimas Aš nesu tikra / norėčiau sužinoti daugiau

Jei nėštumas užsitęsia 12 ar daugiau dienų nuo planuotos gimdymo datos, sergate tam tikromis ligomis arba jei jūsų gydytojas nerimauja dėl jūsų kūdikio sveikatos, jums gali būti pasiūlytas skatinti gimdymą. Tai bus kruopščiai suplanuota su jūsų akušere / gydytoju.

## Mano mintys, jausmai ir klausimai:

---

---

---

---

### **7. Gimdymo ir kūdikio metu aš apsvarstysiu šias strategijas / nuskausminimą...**

- Norėčiau visiškai išvengti nuskausminimo,
- Autohipnozę / hipnogimdymą,
- Aromaterapiją / homeopatiją / refleksologiją,
- Vandens procedūras (vonia ar gimdymo baseinas),
- TENS aparatą (transkutaninio elektros nervų stimuliavimą),
- Dujas ir orą („Entonox“),
- Petidinį / diamorfinį / meptido (opioidines injekcijas),
- Epidūrinę nejautrą,
- Norėčiau palaukti ir pažiūrėti,
- Aš nesu tikra / norėčiau sužinoti daugiau.

Jūsų pasirinkimai dėl nuskausminimo priklausys nuo to, kur planuojate gimdyti. Aptarkite su savo akušere ir paklauskite, iš ko galite rinktis vietas motinystės priežiūros skyriuje.

**Mano mintys, jausmai ir klausimai:**

---

---

---

---

## 8. Gimdymo metu ir gimus kūdikiui aš apsvarstysiu...

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> masažą  | <input type="checkbox"/> vaikščiojimą / stovėjimą                  |
| <input type="checkbox"/> skirtingas įprastines pozicijas, gimdymo pavyzdžiui, „ant keturių“ / pritūpus / atsiklaupus | <input type="checkbox"/> kamuoliusgimdymo                          |
| <input type="checkbox"/> sėdmaišius, gimdymo kėdes, gimdymo minkštasuolius   | <input type="checkbox"/> baseinus                                  |
| <input type="checkbox"/> lovą, poilsio režimą su pagalvėmis arba gulint ant šono                                     | <input type="checkbox"/> muziką (kurią atsinešiu)                  |
| <input type="checkbox"/> prigesintas šviesas   | <input type="checkbox"/> mano partneris fotografuos / filmuos      |
| <input type="checkbox"/> norėčiau palaukti ir pažiūrėti  | <input type="checkbox"/> Aš nesu tikra / norėčiau sužinoti daugiau |

Jūsų aplinkybės gimdymo metu nulems jums galimus pasirinkimus. Aptarkite tai su savo akušere 34-40 savaitę.

**Mano mintys, jausmai ir klausimai:**

---

---

---

---

9. Daugumai moterų, kurios pasirinko akušerės priežiūrą arba kurių nėštumas buvo lengvas arba anksčiau yra gimdžiusios, nebūtinai nuolatinis kūdikio širdies plakimo stebėjimas, kadangi, kaip nustatyta, rezultatas nuo to nebūna geresnis. Jūsų akušerė gali pasiklausti rankiniu prietaisu.

- Norėčiau, kad vaisiaus širdies plakimas kartais būtų stebimas naudojant rankinį prietaisą.
- Norėčiau, kad vaisiaus širdies plakimas nuolat būtų stebimas naudojant KTG aparatą.
- Jei man bus reikalingas nuolatinis stebėjimas, jei įmanoma, norėčiau turėti judėjimo laisvę ir naudotis belaidžio stebėjimo būdais.
- Norėčiau palaukti ir pažiūrėti.
- Aš nesu tikra / norėčiau sužinoti daugiau.

**Mano mintys, jausmai ir klausimai:**

---



---



---



---

**10. Gimdymo metu jūsų akušerė ir (arba) gydytojas gali rekomenduoti makšties apžiūrą, kad būtų įvertintos gimdymo galimybės...**

- Aš suprantu, kad makšties apžiūra yra mano įprastinės priežiūros dalis.
- Norėčiau išvengti vaginos apžiūros, jei įmanoma.
- Norėčiau palaukti ir pažiūrėti..
- Aš nesu tikra / norėčiau sužinoti daugiau.

Makšties apžiūra yra įprastinė gimdymo progreso įvertinimo dalis ir ji nebus atliekama be jūsų sutikimo.

**Mano mintys, jausmai ir klausimai:**

---



---



---



---

**11. Kai kuriais atvejais jūsų akušerė ar gydytojas gali rekomenduoti intervencijos būdus, kad jums būtų suteikta pagalba gimdymo metu...**

- Man žinoma, kodėl gali būti rekomenduojama pagalba / intervencija.
- Aš nesu tikra / norėčiau sužinoti daugiau.



Intervencijos būdai gali būti rekomenduojami, jei sulėtėja gimdymas arba, jei nerimaujama dėl jūsų ar jūsų kūdikio sveikatos.

**Mano mintys, jausmai ir klausimai:**

---

---

---

**12. Esant tam tikroms aplinkybėms jūsų motinystės priežiūros grupė gali rekomenduoti pagalbą ar Cezario pjūvio operaciją...**

- Aš suprantu, kodėl man gali būti rekomenduojama pagalba gimdymo metu.
- Aš nesu tikra / norėčiau sužinoti daugiau.

Pagalba gimdymo metu ar Cezario pjūvio operacija gali būti rekomenduojama, jei bus manoma, jog tai yra saugiausias kūdikio gimimo būdas. Jūsų gydytojas aptars tai su jumis ir paprašys jūsų sutikimo prieš atliekant procedūrą.

**Mano mintys, jausmai ir klausimai:**

---

---

---

**13. Esant tam tikroms aplinkybėms jūsų akušerė ar gydytojas gali rekomenduoti įkirpti tarpvietės odą, kad palengvėtų gimdymas (epiziotomija)....**

- Aš suprantu, kodėl man gali būti rekomenduota epiziotomija.
- Norėčiau išvengti epiziotomijos.
- Aš nesu tikra / norėčiau sužinoti daugiau.

Epiziotomija gali būti rekomenduojama, kai reikalinga pagalba gimdymo metu (žnyplės ar siurbtukas) arba, jei jūsų akušerė / gydytojas nerimauja dėl kūdikio ir mano, kad jis turėtų gimti greičiau. Jūsų akušerė / gydytojas visada paprašys jūsų sutikimo (leidimo).

**Mano mintys, jausmai ir klausimai:**

---

---

---

**14. Kai gims kūdikis, jūsų placenta bus išimta (tai vadinama trečiąja gimdymo stadija). Yra du būdai, kaip tai bus padaryta...**

- Norėčiau, kad tai būtų natūrali (fiziologinė) trečioji stadija, bambagyslė nebūtų liečiama, o placentą išstumsiu pati.
- Norėčiau, kad trečioji stadija būtų aktyvi, kai bambagyslė yra nukerpama po kelių minučių, man būtų suleistas oksitocinas, o akušerė / gydytojas ištrauktų placentą.
- Norėčiau palaukti ir pažiūrėti.
- Aš nesu tikra / norėčiau sužinoti daugiau.
- Aš / mano partneris (-ė), kuris bus šalia gimdymo metu nukirps bambagyslę.
- Norėčiau, kad bambagyslę nukirptų akušerė / gydytojas.

Jūsų akušerė ar gydytojas gali rekomenduoti aktyvią trečiąją stadiją dėl jūsų asmeninių aplinkybių ir jie aptars tai su jumis gimus kūdikiui.

**Mano mintys, jausmai ir klausimai:**

---

---

---

---

---

**15. Kūdikio prisilietimas prie jūsų odos iš karto po gimdymo yra rekomenduojamas visoms...**

- Aš suprantu, kodėl kontaktas su oda yra rekomenduojamas.
- Norėčiau, kad kūdikis būtų iš karto paguldytas ant manęs.
- Norėčiau palaukti ir pažiūrėti.
- Aš nesu tikra / norėčiau sužinoti daugiau.

Jei jūsų ir jūsų kūdikis jausitės gerai, toks kontaktas gali būti atliekamas pasirinkus bet kokį gimdymo būdą. Jūsų partneris taip pat gali liestis prie kūdikio.

**Mano mintys, jausmai ir klausimai:**

---

---

---

---

---

**16. Man žinoma, jog man bus teikiama pagalba maitinant kūdikį, mano mintys apie maitinimą yra...**

Nėštumo metu jūs turėsite galimybę aptarti kūdikio maitinimą, taip pat jums bus pateikta informacija apie žindymo naudą. Akušerė padės jums padės žindyti kūdikį, kai tik jis parodys, jog yra pasirengęs.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**17. Kai gims kūdikis, jam (jai) bus siūlomas vitaminas K...**

- Norėčiau, kad mano kūdikiui būtų suleista vitamino K.
- Norėčiau, kad mano kūdikiui būtų paskirti per burną vartojami vitamino K lašeliai.
- Nenorėčiau, kad mano kūdikiui būtų duodamas vitaminas K.
- Aš nesu tikra / norėčiau sužinoti daugiau.

Vitaminas K - tai papildas, kuris rekomenduojamas visiems kūdikiams, ir, kuris užkerta kelią labai retai būklei, kuri vadinama kraujavimu dėl vitamino K trūkumo (VKDB). Nenustatyta jokio šalutinio poveikio.

**Mano mintys, jausmai ir klausimai:**

---

---

---

---

---

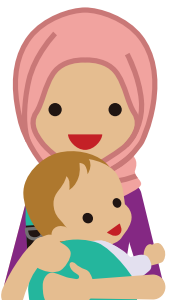
---

---

---

---

---



# Kai gimsta kūdikis

Rekomenduojame peržiūrėti šį lankstinuką, kai gims kūdikis, bei pasidalinti šia informacija su motinystės priežiūros grupe po gimdymo.

## Ryšio su kūdikiu kūrimas

### 1. Ar peržiūrėjote UNICEF parengtą „Pirmasis susitikimas su kūdikiu“ vaizdo įrašą?

- Taip
- Ne
- Aš nesu tikra / norėčiau sužinoti daugiau

**Mano mintys, jausmai ir klausimai:**

---

---

---

Šį vaizdo įrašą galima peržiūrėti adresu: [www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/relationship-building-resources/meeting-baby-for-the-first-time-video/](http://www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/relationship-building-resources/meeting-baby-for-the-first-time-video/)

### 2. Kūdikio prisilietimas prie jūsų odos iš karto po gimdymo ir vėliau yra rekomenduojamas visoms...

- Man žinoma kūdikio prisilietimo prie mano odos nauda.
- Aš nesu tikra / norėčiau sužinoti daugiau.

**Mano mintys, jausmai ir klausimai:**

---

---

---

**Kūdikių negalima išlepinti myluojant ir dažnai žindant krūtimi.**

3. Visoms moterims suteikiama informacija apie žindymo vertę ir kaip pradėti sėkmingai maitinti...

- Aš suprantu žindymo vertę
- Aš žinau, kaip sėkmingai pradėti maitinimą krūtimi
- Aš nesu tikra / norėčiau sužinoti daugiau

**Mano mintys, jausmai ir klausimai:**

---

---

---

---

4. **Kūdikiai dažnai gana anksti parodo, jog jie yra pasirengę maitinimui...**

- Man žinoma, kokių ženklų reikia laukti, kad suprasčiau, kada mano kūdikis nori valgyti
- Aš nesu tikra / norėčiau sužinoti daugiau.

Ankstyvieji požymiai, kad jūsų kūdikis yra pasiruošęs maitinimui, yra...

---

---

---

---

## Pasiruošimas pirmosioms valandoms ir dienoms po gimdymo

5. **Lankymo valandos jūsų motinystės priežiūros skyriuje gali skirtis...**

- Aš pasitikslinau lankymo valandas ir man žinoma, kas gali aplankyti mane po gimdymo.
- Aš nesu tikra / norėčiau sužinoti daugiau.

Būtų naudinga išsiaiškinti lankymo laiką, ypač, jei jūsų lankytojai atvyksta iš toli.

**Mano mintys, jausmai ir klausimai:**

---

---

---

---

## 6. Galvoju, kaip viskam pasiruošti namuose...

Pagalvokite apie dalykus, kuriuos galėtumėte padaryti dabar, kad lengviau pasirūpintumėte savimi ir savo kūdikiu namuose.

**Mano mintys, jausmai ir klausimai:**

---

---

---

---

## 7. Galvoju, kas man galės padėti po gimdymo, kai būsiu namuose...

Jūsų partneris, draugai, šeimos nariai ar kaimynai, verta apgalvoti, kas galėtų jums padėti namuose.

**Mano mintys, jausmai ir klausimai:**

---

---

---

---

## Jūsų fizinė ir emocinė gerovė po gimdymo

### 8. Pasiruošimas fizinių jėgų atstatymui po gimdymo gali padėti užtikrinti puikią pradžią ir jums, ir jūsų naujam šeimos nariui, man žinoma apie...

- fizinius pokyčius, kurių galiu tikėtis,
- pogimdyvinio nuskausminimo pasirinkimus,
- apie rankų higienos svarbą,
- infekcijos požymius ir ką daryti,
- pilvo pratimus ant grindų,
- fizinį atsigavimą po Cezario pjūvio operacijos,
- fizinį atsigavimą po Cezario pjūvio operacijos,

**Mano mintys, jausmai ir klausimai:**

---

---

---

---

**9. Žinoma, kad gimdymas ir tapimas mama/ tėčiu sukelia didžiulius emocinius pokyčius, jei žinosite, kaip jūs galite jaustis po gimdymo, gali padėti jums pasiruošti...**

- Žinau, kokių emocijų pokyčių galiu tikėtis.
- Apgalvojau, kaip mano šeima / draugai galėtų man padėti
- Žinau, kur kreiptis pagalbos dėl emocinės ir psichinės sveikatos po gimdymo.
- Aš nesu tikra / norėčiau sužinoti daugiau.

**Mano mintys, jausmai ir klausimai:**

---

---

---

**10. Jausmai, kurių mano šeima ir aš turėtume tikėtis, yra...**

- Nuolatinis liūdesys / prasta nuotaika
- Energijos trūkumas / pervargimas
- Jausmas, kad negaliu pasirūpinti kūdikiu
- Dėmesio sutelkimo problemos ar negebėjimas priimti sprendimus
- Apetito pasikeitimas
- Kaltės, beviltiškumo jausmas ar savęs kaltinimas
- Sunkumai prisirišant prie kūdikio
- Miego problemos ar energijos perteklius
- Susidomėjimo dalykais, kuria paprastai patinka, stoka
- Nemalonios mintys, kurių negaliu kontroliuoti ar blokuoti
- Mintys apie savižudybę ar susižalojimą
- Pasikartojantys veiksmai ar griežti ritualai

Jei jus neramina kurie nors iš šių jausmų, pasikalbėkite su tais, kuriais pasitikite arba su savo akušere, namuose lankančia sveikatos priežiūros darbuotoja, bendrosios praktikos gydytoju.

**Mano mintys, jausmai ir klausimai:**

---

---

---

---

## Kūdikio priežiūra

### 11. Dalykai, kuriuos reikėtų apgalvoti prieš grįžtant į namus, yra...

- BCG vakcina (jei siūloma jūsų skyriuje)
- Kaip pamatyti, jog kūdikis gerai maitinasi
- Negerai besijaučiančio kūdikio požymiai ir ką daryti, jei nerimaujate
- Pokyčiai, kurių galima tikėtis, susiję su kūdikio tuštinimusi

Jūsų motinystės priežiūros skyriuje dirbantys specialistai padės jums.

#### Mano mintys, jausmai ir klausimai:

---

---

---

### 12. Dalykai, kuriuos reikėtų apsvarstyti, kai būsite namuose, yra...

- saugaus miego praktika (staigios kūdikių mirties sindromo prevencija)
- kūdikių gelta - kas yra normalu, o į ką reikėtų atkreipti dėmesį
- naujagimio kraujo tyrimas apžiūra
- virkštelės priežiūra, kūdikio odos priežiūra
- maudymas vonioje

#### Mano mintys, jausmai ir klausimai:

---

---

---

## Bendruomenės priežiūra ir kiti žingsniai

### 13. Bendruomenės priežiūra po gimdymo yra teikiama įvairiose įstaigose bei įvairių sveikatos priežiūros specialistų. Aš žinau apie

- Bendruomenės priežiūrą po gimdymo
- Kaip susisiekti su vietos bendruomenės akušerėmis
- Kaip susisiekti su savo namuose lankančia sveikatos priežiūros darbuotoja
- Kaip kreiptis dėl papildomos pagalbos žindymo ir maitinimo klausimais
- Kaip gauti paslaugas vietos vaikų centruose
- Aš nesu tikra / norėčiau sužinoti daugiau



**Mano mintys, jausmai ir klausimai:**

---

---

---

---

---

**14. Po gimdymo aš turėsiu...**

- Užregistruoti kūdikio gimimą per šešias savaites
- Užregistruoti kūdikį pas šeimos gydytoją
- Susitarti dėl mano ir mano kūdikio patikrinimo pas bendrosios praktikos gydytoją po 6-8 savaičių gimus kūdikiui.
- Susitarti dėl kitų tyrimų gydytojo kabinete (jei rekomenduoja gydytojas ar akušerė)

**Mano mintys, jausmai ir klausimai:**

---

---

---

---

---

**15. Jei turite kokį nors sveikatos sutrikimą ar jaučiatės negerai gimdymo metu, jums gydytojas gali pateikti tam tikras medicinines rekomendacijas...**

- Turiu sveikatos sutrikimą ir aš aptariau savo specialius priežiūros po gimdymo poreikius su gydytoju ir akušere.
- Buvo komplikacijų / jaučiausi prastai dėl gimdymo, man žinoma, kaip tai gali paveikti mano priežiūrą po gimdymo.
- Aš nesu tikr a/ norėčiau sužinoti daugiau.

**Mano mintys, jausmai ir klausimai:**

---

---

---

---

---













## Northamptonshire Maternity Services



Šį lankstinuką galima gauti lenkų, bengalų, rumunų ir rusų kalbomis. Jei norėtumėte gauti šį lankstinuką nurodytomis kalbomis, pasakykite savo akušerei arba parašykite el. pašto adresu [nccg.communications@nhs.net](mailto:nccg.communications@nhs.net)

*Aby zamówić niniejszą ulotkę w innych formatach lub językach, prosimy o kontakt na adres e-mail [nccg.communications@nhs.net](mailto:nccg.communications@nhs.net)*

আপনার যদি এই পুস্তিকাটি অন্যান্য ফরম্যাট বা ভাষাতে প্রয়োজন হয়, অনুগ্রহ করে, [nccg.communications@nhs.net](mailto:nccg.communications@nhs.net) -তে একটি ই-মেইল পাঠিয়ে আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন

*Dacă doriți această broșură în alte formate sau limbi, vă rugăm să ne contactați, trimițând un e-mail la [nccg.communications@nhs.net](mailto:nccg.communications@nhs.net)*

*Если Вам необходим данный лист в других форматах или на других языках, сообщите нам об этом электронным письмом на адрес [nccg.communications@nhs.net](mailto:nccg.communications@nhs.net)*

Nacionalinės sveikatos priežiūros tarnybos (angl. NHS) Nene klinikos grupė ir Corby Klinikos grupė kartu su Kettering Bendrosios ligoninės NHS patikos fondu, Northamptono Bendrosios ligoninės NHS patikos fondu ir Northamptonšyro sveikatos priežiūros NHS patikos fondu.

Šio informacinio leidinio turinys ir dizainas yra paremtas NHS Šiaurės vakarų klinikų grupių bendrijos parengtu asmeninės priežiūros planu. Ši pakeista versija buvo išleista NHS Nene ir Corby Klinikos grupės gavus NHS Šiaurės vakarų klinikų grupių bendrijos leidimą.