



INDYWIDUALNE PLANY OPIEKI DLA MAM I RODZIN



Niniejsza broszura informacyjna powinna zostać przekazana Pani na początku ciąży wraz z wszelkimi innymi istotnymi informacjami i numerami kontaktowymi, które mogą być Pani potrzebne.

Broszura przeznaczona jest dla kobiet w ciąży, korzystających z opieki medycznej na terenie Northamptonshire. Warto zapoznać się z jej treścią na wczesnym etapie ciąży i wracać do niej w jej trakcie - zawiera wiele przydatnych informacji!

Czym jest indywidualny plan opieki?

Indywidualne plany opieki mają na celu umożliwienie kobietom ciężarnym uzyskanie informacji, zrozumienie i udokumentowanie ich osobistych wyborów związanych z ciążą, porodem i wczesnym etapem macierzyństwa. Każda kobieta jest inna i ma indywidualne potrzeby, co wpływa na dokonywane przez nią wybory i zapewnianą jej opiekę. Decyzje dotyczące opieki powinny być podejmowane wspólnie z zespołem położniczym i najbliższymi osobami (rodziną i przyjaciółmi). Położne i lekarze mogą służyć radą, ale jest to Pani ciąża i Pani poród, dlatego ważne jest, aby czuła Pani, że może decydować o zapewnianej Pani opiece i znała wszystkie opcje, z których może Pani skorzystać.

W niniejszej broszurze znajdzie Pani następujące indywidualne plany opieki:

• Zdrowie i dobre samopoczucie podczas ciąży **str. 5-11**

do wypełnienia na początku (lub w trakcie) ciąży

• Indywidualne preferencje dotyczące porodu **str. 12-19**

do wypełnienia po 32-34. tygodniu ciąży

• Czas po urodzeniu dziecka **str. 20-25**

do wypełnienia po 34. tygodniu ciąży

• Refleksje dotyczące porodu **str. 26-29**

do wypełnienia po narodzinach dziecka

Być może pojawią się inne informacje, o których będzie Pani chciała porozmawiać ze swoją położną. Może to wtedy pomóc Pani w podejmowaniu decyzji dotyczących otrzymywanej opieki.

Pani położna i/lub lekarz mogą w każdej chwili pomóc Pani wypełnić lub dostosować indywidualny plan opieki. Zachęcamy do informowania ich o swoich planach i preferencjach podczas całego okresu ciąży.

Ważne, aby pamiętać, że plan to tylko plan i że być może trzeba będzie go zweryfikować oraz wprowadzić zmiany odpowiadające potrzebom Pani i dziecka, tak aby zapewniana opieka była zawsze najlepsza i najbezpieczniejsza.

Jak korzystać z broszury

Zachęcamy wszystkie kobiety, aby podczas ciąży uzupełniały własne indywidualne plany opieki, we współpracy ze swoimi położnymi i/lub lekarzami. Te indywidualne plany opieki mogą być napisane odrębnie w niniejszej broszurze.

Wybór miejsca porodu

W Northamptonshire można wybrać miejsce, w którym chciałyby Pani urodzić dziecko (w domu, w ośrodku porodowym prowadzonym przez położne lub na oddziale położniczym, gdzie w razie potrzeby można skorzystać z pomocy lekarza).

Trakt porodowy w szpitalu Kettering General Hospital zapewnia zarówno opiekę pod kierunkiem położnych, jak i lekarzy położników. Kobiety są zachęcane do porodu aktywnego i mogą korzystać z basenów porodowych. Ośrodek prowadzony przez położne (Barratt Birth Centre) znajduje się w szpitalu Northampton General Hospital, ale mogą w nim rodzić kobiety z całego hrabstwa. Niniejsza broszura dotycząca indywidualnych planów opieki może pomóc Pani w dokonaniu tego wyboru wspólnie z zespołem zapewniającym Pani opiekę położniczą.

Służba zdrowia NHS England opublikowała przydatne informacje na temat możliwości wyboru miejsca porodu („Where to give birth: the options”), które można znaleźć na stronie internetowej NHS Health A-Z.

Informacje na temat lokalnych możliwości wyboru można także uzyskać na stronie internetowej Northamptonshire Maternity Services (www.northamptonshirematernityservices.co.uk), która będzie działać od marca 2019 r.

Informacje na mój temat

Czy przeszła Pani poronienie? Tak Nie

Mój szacowany termin porodu:

Mój oddział położniczy:

Planowane miejsce porodu
(dom, ośrodek prowadzony przez położne lub oddział prowadzony przez lekarzy położników):

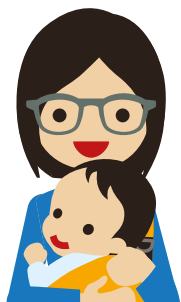
Mój zespół opieki położniczej:

Moja wyznaczona położna:

Dane kontaktowe mojej położnej/zespołu opieki położniczej:

Mój położnik/specjalista położnictwa:

Moje choroby/alergie:



Zdrowie i dobre samopoczucie podczas ciąży

Zdrowie i dobre samopoczucie fizyczne

1. Mam dodatkowe potrzeby:

- Będę potrzebować pomocy tłumacza podczas wizyt.
- Mam alergię i/lub specjalne potrzeby dietetyczne.
- Chciałabym, aby przestrzegane były zasady i zwyczaje związane z moim wyznaniem.
- Mam/Mój partner ma dodatkowe potrzeby.

Jeżeli ma Pani specjalne wymagania, powinna Pani jak najszybciej powiedzieć o nich swojemu zespołowi opieki położniczej.

Moje refleksje, uczucia i pytania:

2. Cierpię na chorobę przewlekłą, która może mieć wpływ na moją ciążę:

- | | | |
|--|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Cukrzyca | <input type="checkbox"/> Padaczka | <input type="checkbox"/> Nadczynność lub niedoczynność tarczycy |
| <input type="checkbox"/> Problemy psychologiczne | <input type="checkbox"/> Nadciśnienie | <input type="checkbox"/> Choroba serca |
| <input type="checkbox"/> Astma | | |
| <input type="checkbox"/> Inne _____ | | |
| <input type="checkbox"/> Nie choruję przewlekłe | | |

Istnieje wiele chorób, które mogą, ale nie muszą mieć wpływu na przebieg ciąży. Należy porozmawiać z lekarzem rodzinnym, lekarzem lub położną o wszelkich chorobach, które ma Pani obecnie lub miała w przeszłości. Mogą do nich należeć choroby wymienione niżej lub wszelkie inne problemy zdrowotne:

Notatki:

3. Zalecamy, aby porozmawiać z lekarzem rodzinnym, położną lub lekarzem o istniejących problemach zdrowotnych i/lub specjalnych potrzebach przed zejściem w ciążę lub we wczesnym okresie ciąży

- Rozmawiałam z jedną z wymienionych wyżej osób na temat moich istniejących problemów zdrowotnych.
- Potrzebuję dodatkowej pomocy w związku z moimi problemami zdrowotnymi lub specjalnymi potrzebami.
- Nie wiem/Chciałabym dowiedzieć się więcej.

Notatki:

4. Przyjmuję następujące leki i/lub suplementy diety:

- Wiem, jakie są zalecenia i rozmawiałam o tym z moim lekarzem rodzinnym, lekarzem lub położną.
- Nie wiem/Chciałabym dowiedzieć się więcej.

Wszystkim ciężarnym zaleca się przyjmowanie suplementu kwasu foliowego przed zejściem w ciążę i przez pierwszych 12 tygodni ciąży. Zaleca się także, aby ciężarne przyjmowały suplement witaminy D przez cały okres ciąży. O wszelkich innych lekach należy porozmawiać z zespołem opieki położniczej, który dokona ich oceny.

Moje refleksje, uczucia i pytania:

Styl życia i dobre samopoczucie

(należy wypełnić na początku ciąży)

5. Zaleca się, aby podczas ciąży unikać niektórych produktów spożywczych, ponieważ mogą one zaszkodzić przyszłej matce oraz nienarodzonemu dziecku.

- Wiem, których rodzajów żywności należy unikać podczas ciąży.
- Nie wiem/Chciałabym dowiedzieć się więcej.

Notatki:

6. Podczas ciąży zalecana jest zdrowa i zbilansowana dieta.

- Wiem, jakie są moje potrzeby żywieniowe podczas ciąży.
- Moja sytuacja jest szczególna i wpływa na moje potrzeby w zakresie żywienia. Chciałabym uzyskać poradę od mojego zespołu opieki położniczej.
- Nie wiem/Chciałabym dowiedzieć się więcej.

Moje refleksje, uczucia i pytania:

7. W przypadku większości kobiet w ciąży zaleca się regularne, lekkie i umiarkowane ćwiczenia fizyczne

- Znam zalecenia dotyczące ćwiczeń fizycznych.
- Problem zdrowotny ogranicza moją zdolność do ćwiczeń fizycznych i chciałabym uzyskać poradę od mojego zespołu opieki położniczej.
- Nie wiem/Chciałabym dowiedzieć się więcej.

Moje refleksje, uczucia i pytania:

8. Dla zdrowia i dobrego samopoczucia - własnego i dziecka - zaleca się, aby nie palić, nie pić alkoholu ani nie zażywać tzw. narkotyków rekreacyjnych

- Znam zalecenia dotyczące picia alkoholu, palenia tytoniu i stosowania produktów z nikotyną oraz zażywania tzw. narkotyków rekreacyjnych i innych nielegalnych substancji.
- Nie wiem/Chciałabym dowiedzieć się więcej.

Może Pani porozmawiać z położną lub lekarzem, aby uzyskać pomoc w rzuceniu palenia, zaprzestaniu picia alkoholu i zażywania tzw. narkotyków rekreacyjnych i innych nielegalnych substancji

Moje refleksje, uczucia i pytania:

Zdrowie i dobre samopoczucie emocjonalne

Oczekiwanie na narodziny dziecka może być czasem radosnym i ekscytującym, często jednak zdarza się, że u kobiet ciężarnych pojawiają się zaburzenia lękowe, depresja i stres emocjonalny.

9. Mam przewlekły problem ze zdrowiem psychicznym, który może mieć wpływ na moją ciążę

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Depresja | <input type="checkbox"/> Zaburzenie schizoafektywne |
| <input type="checkbox"/> Zaburzenia lękowe | <input type="checkbox"/> Schizofrenia lub inna choroba psychotyczna |
| <input type="checkbox"/> Zaburzenie obsesyjno-kompulsywne (OCD) | <input type="checkbox"/> Zaburzenie odżywiania |
| <input type="checkbox"/> Choroba afektywna dwubiegunowa (depresja maniakalna lub mania) | <input type="checkbox"/> Zaburzenie osobowości |
| <input type="checkbox"/> Psychoza poporodowa | <input type="checkbox"/> Inne schorzenie psychiczne, z powodu którego jest Pani pod opieką psychiatry lub innego specjalisty z zakresu zdrowia psychicznego |

Prosimy, aby powiedzieć położnej, lekarzowi lub innemu pracownikowi służby zdrowia, jeżeli któryś z powyższych problemów wystąpił u Pani lub kogoś z Pani bliskiej rodziny. Istnieje zwiększone prawdopodobieństwo wystąpienia niektórych zaburzeń w okresie okołoporodowym - można wtedy skorzystać ze specjalistycznych porad i wsparcia w zakresie okołoporodowych zaburzeń psychicznych. Niektóre kobiety mają wiele pytań na temat swojej poprzedniej ciąży lub porodu, a niekiedy myśli na ten temat są dla nich przykre. Jeżeli jest tak w Pani przypadku, prosimy powiedzieć o tym położnej, aby mogła ona umożliwić Pani rozmowę na ten temat.

Moje refleksje, uczucia i pytania:

Jeżeli przyjmuje Pani leki na receptę w związku z problemem ze zdrowiem psychicznym, nie powinna Pani automatycznie przerywać tego leczenia

10. Obecnie czuję się...

Prosimy zanotować wszelkie swoje wątpliwości i obawy oraz porozmawiać z przyjaciółmi i rodziną, położną, lekarzem rodzinnym lub innym lekarzem.

11. Nawiązanie relacji ze swoim dzieckiem podczas ciąży pomaga w budowaniu silnych więzi rodzicielskich i sprzyja dobremu samopoczuciu emocjonalnemu. Może Pani spróbować następujących sposobów:

- mówienie i śpiewanie do nienarodzonego dziecka, granie mu muzyki;
- delikatny masaż brzucha;
- joga dla ciężarnych i/lub hipnoterapia;
- korzystanie z aplikacji śledzącej rozwój dziecka;
- zapoznanie się z treścią wydanej przez UNICEF broszury na temat tego, jak wychować szczęśliwe dziecko - „Building a happy baby”.

Stwierdzono, że regularne wykonywanie powyższych czynności powoduje wydzielanie oksytocyny, hormonu, który może pomagać w rozwoju mózgu dziecka oraz poprawiać samopoczucie przyszłej matki.

Moje refleksje, uczucia i pytania:

12. Wiem, co mogę zrobić, aby poprawić moje samopoczucie emocjonalne

- regularne, łagodne ćwiczenia fizyczne, takie jak joga dla ciężarnych, spacerowanie czy pływanie;
- dbanie o dobrą dietę;
- techniki relaksacyjne, słuchanie muzyki, medytacja i ćwiczenia oddechowe;
- dbanie o czas dla siebie, w miejscu, w którym można się zrelaksować;
- rozmowy z zaufanymi osobami - przyjaciółmi, rodziną, lekarzem rodzinnym lub innym lekarzem;
- korzystanie z praktycznej pomocy w obowiązkach domowych lub w opiece nad dziećmi.

Moje refleksje, uczucia i pytania:

13. Dostępne jest specjalistyczne wsparcie dla ciężarnych kobiet z zaburzeniami lękowymi i depresją lub innymi problemami ze zdrowiem psychicznym

- Wiem, w jaki sposób uzyskać wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego, jeżeli będę go potrzebować w czasie ciąży.
- Nie wiem/Chciałabym dowiedzieć się więcej.

Jeżeli czuje Pani, że potrzebuje wsparcia emocjonalnego, może Pani samodzielnie zgłosić się do lokalnej poradni terapii rozmową. Korzystanie z niej jest bezpłatne, a kobiety w ciąży są traktowane priorytetowo. Zob.: <https://www.nhft.nhs.uk/iapt>

Moje refleksje, uczucia i pytania:

14. Emocje, na które powinien zwracać uwagę mój partner, rodzina i ja sama:

- płaczliwość
- uczucie przytłoczenia
- drażliwość i nasiloną kłótniowość
- problemy z koncentracją
- zmiana łaknienia
- problemy ze spaniem lub nadmiar energii
- gonitwa myśli
- silny niepokój
- utrata zainteresowania rzeczami, które dotychczas sprawiały przyjemność
- obawa przed porodem nasilona do tego stopnia, że nie chcę przez to przechodzić
- nieprzyjemne, niedające się kontrolować lub nawracające myśli
- myśli o samobójstwie lub samookaleczaniu się
- powtarzanie czynności lub tworzenie sztywnych rytuałów
- brak uczuć wobec nienarodzonego dziecka

Jeżeli ma Pani obawy związane z powyższymi odczuciami, powinna Pani porozmawiać z położną lub lekarzem.

Moje refleksje, uczucia i pytania:

15. Wszyscy oczekują, że wiadomość o dziecku będzie źródłem radości i szczęścia, ale może ona także wywołać depresję u co dziesiątego partnera. Uczucie odpowiedzialności może być przytłaczające, podobnie jak myśl o nieuchronnych zmianach, które niesie ze sobą posiadanie dziecka. Pomocne może być podzielenie się niniejszą broszurą z partnerem, który będzie mógł wykorzystać tę stronę, aby opisać na niej swoje odczucia.

Jeżeli odczuwa Pan niepokój związany z narodzinami dziecka, warto postarać się bardziej zaangażować się w ciążę partnerki. Pomóc może udział w zajęciach szkoły rodzenia, a także towarzyszenie jej podczas wizyt i badań USG.

Na tej stronie może Pan zanotować wszystko, o co chciałby Pan zapytać położną. Może Pan też uzupełnić poniższe zdania, aby opisać swoje myśli, uczucia i pytania.

Najbardziej cieszę się na myśl o...

Najbardziej martwi mnie...

Chciałbym uzyskać więcej informacji na ten temat...



Indywidualne preferencje dotyczące porodu

Plan porodu pomoże Pani (oraz Pani partnerowi/-om porodowemu/-ym) w podejmowaniu świadomych decyzji dotyczących opieki otrzymywanej podczas porodu. Przekazanie informacji na temat Pani preferencji osobom świadczącym opiekę pozwoli im personalizować zapewnianą Pani opiekę.

Prosimy odpowiadać na pytania bez pośpiechu. **Plan może Pani pokazać swojej położnej po 34. tygodniu ciąży.**

1. Wiem, że mam trzy możliwości wyboru miejsca porodu (dom, ośrodek porodowy i oddział położniczy) i odbyłam rozmowę z moją położną/lekarzem na temat opcji zalecanej w moim przypadku. Chciałabym rodzić...

- w domu
- w ośrodku porodowym
- na oddziale porodowym
- Wolę poczekać i zdecydować później.
- Nie wiem/Chciałabym dowiedzieć się więcej.

Niektóre opcje mogą być Pani zalecane w zależności od Pani zdrowia i przebiegu ciąży.

Moje refleksje, uczucia i pytania:

2. Moim partnerem w czasie porodu będzie...

Jeżeli będzie Pani rodzić w szpitalu, podczas porodu może towarzyszyć Pani dwóch partnerów

3. Podczas mojego porodu z zespołem opieki położniczej mogą współpracować studenci położnictwa lub medycyny

- Zgadzam się na obecność studenta/-ki podczas mojego porodu/narodzin dziecka.
- Wolę, aby podczas mojego porodu/narodzin dziecka nie było studentów.
- Wolę poczekać i zdecydować później.
- Nie wiem/Chciałabym dowiedzieć się więcej.

Studenci ściśle współpracują z wyznaczoną położną-mentorką i za Pani zgodą zapewnią Pani opiekę i wsparcie pod nadzorem.

Moje refleksje, uczucia i pytania:

4. Mam dodatkowe potrzeby

- Będę potrzebować pomocy tłumacza.
- Mam alergię i/lub specjalne potrzeby dietetyczne.
- Chciałabym, aby przestrzegane były zasady i zwyczaje związane z moim wyznaniem.
- Mam/Mój partner ma dodatkowe potrzeby.

Jeżeli ma Pani specjalne wymagania, powinna Pani jak najszybciej powiedzieć o nich swojemu zespołowi opieki położniczej.

Moje refleksje, uczucia i pytania:

5. Rozmawiałam z moją położną/lekarzem na temat tego, jak chciałabym rodzić, oto moje zdanie i uczucia:

Większość kobiet będzie rodzić pochwowo, jednak w niektórych przypadkach zalecane jest cesarskie cięcie.

Moje refleksje, uczucia i pytania:

Jeżeli ma Pani mieć planowe cesarskie cięcie, prosimy przejść do pytania 14 ➔

6. W niektórych sytuacjach położna lub lekarz może zalecić sztuczne wywołanie porodu zamiast oczekiwania na jego naturalne rozpoczęcie (nazywa się to indukcją)

- Wiem, dlaczego może być zalecane wywołanie porodu (indukcja)
 Nie wiem/Chciałabym dowiedzieć się więcej.

Jeżeli będzie już 12 lub więcej dni po terminie porodu, jeżeli ma Pani określony problem zdrowotny lub jeżeli Pani lekarz będzie miał obawy dotyczące zdrowia Pani dziecka, może zaproponować Pani indukcję. Indukcja zostanie starannie zaplanowana wraz z Pani położną/lekarzem.

Moje refleksje, uczucia i pytania:

7. Podczas porodu i narodzin dziecka chciałabym skorzystać z następujących strategii/środków przeciwbólowych:

- Chciałabym całkowicie uniknąć stosowania środków przeciwbólowych.
 Autohipnoza/hipnoporód
 Aromaterapia/homeopatia/refleksologia
 Woda (wanna lub basen porodowy)
 Urządzenie TENS (przezskórna elektryczna stymulacja nerwów)
 Gaz wziewny (entonox)
 Petydyna/diamorfina/meptyd (zastrzyk opioidowy)
 Znieczulenie zewnątrzoponowe
 Wolę poczekać i zdecydować później.
 Nie wiem/Chciałabym dowiedzieć się więcej.

Dostępne możliwości wyboru środka przeciwbólowego będą zależęć od tego, gdzie planuje Pani rodzić. Należy porozmawiać z położną i zapytać, z jakich możliwości będzie Pani mogła skorzystać w lokalnym oddziale/ośrodku położniczym.

Moje refleksje, uczucia i pytania:

8. Podczas porodu i narodzin dziecka chciałabym korzystać z:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> masażu; | <input type="checkbox"/> piłki porodowej; |
| <input type="checkbox"/> różnych pozycji pionowych, np. na czworaka/w kucki/na kolanach; | <input type="checkbox"/> basenu porodowego; |
| <input type="checkbox"/> miękkich puf, stołka porodowego, kanapy porodowej, jeżeli są dostępne; | <input type="checkbox"/> muzyki (własnej); |
| <input type="checkbox"/> łóżka do odpoczywania - z poduszkami do podparcia pleców lub do leżenia na boku; | <input type="checkbox"/> mój partner podczas porodu będzie robić zdjęcia/filmować; |
| <input type="checkbox"/> przygaszonych świateł; | <input type="checkbox"/> Nie wiem/Chciałabym dowiedzieć się więcej. |
| <input type="checkbox"/> możliwości chodzenia/stania; | <input type="checkbox"/> Wolę poczekać i zdecydować później. |

Przebieg Pani porodu będzie mieć wpływ na Pani możliwości wyboru. Należy porozmawiać o tym z położną w 34-40. tygodniu ciąży.

Moje refleksje, uczucia i pytania:

- 9. W przypadku wielu kobiet, których ciążę prowadzi położna lub których ciąża bądź poprzedni poród przebiegały bez powikłań, nie ma potrzeby ciągłego monitorowania bicia serca dziecka, ponieważ wiadomo, że nie prowadzi to do lepszych wyników. Położna może słuchać serca dziecka za pomocą urządzenia przenośnego.**

- Wolę korzystać z okresowego monitorowania częstości akcji serca dziecka za pomocą urządzenia przenośnego.
- Wolę, aby częstość akcji serca dziecka była monitorowana ciągle za pomocą urządzenia KTG.
- Jeżeli konieczne będzie monitorowanie ciągle, chciałabym mieć możliwość poruszania się i korzystać z monitorowania bezprzewodowego, jeżeli będzie dostępne.
- Wolę poczekać i zdecydować później.
- Nie wiem/Chciałabym dowiedzieć się więcej.

Moje refleksje, uczucia i pytania:

10. Podczas porodu położna i/lub lekarz mogą zalecić badania przezpochwowe w celu oceny postępu porodu

- Wiem, dlaczego badania przezpochwowe są częścią standardowej opieki.
- Wolałabym uniknąć badań przezpochwowych, jeżeli będzie to możliwe.
- Wolę poczekać i zdecydować później.
- Nie wiem/Chciałabym dowiedzieć się więcej.

Badania przezpochwowe przeprowadzane są w ramach standardowej oceny postępu porodu i nie będą odbywać się bez Pani zgody.

Moje refleksje, uczucia i pytania:

11. W niektórych sytuacjach położna lub lekarz może zalecić interwencje mające na celu wspomaganie porodu

- Wiem, dlaczego może być zalecane wspomaganie porodu/interwencja.
- Nie wiem/Chciałabym dowiedzieć się więcej.

Interwencje mogą zostać zalecone, jeżeli tempo porodu spadnie lub jeżeli pojawią się obawy o stan zdrowia Pani lub dziecka.

Moje refleksje, uczucia i pytania:

12. W niektórych przypadkach zespół położniczy może zalecić poród wspomagany lub cesarskie cięcie

- Rozumiem, dlaczego może zostać zalecony poród wspomagany.
 Nie wiem/Chciałabym dowiedzieć się więcej.

Poród wspomagany lub cesarskie cięcie może zostać zalecone, jeżeli będzie to uważane za najbezpieczniejszy sposób urodzenia dziecka. Lekarz porozmawia z Panią na ten temat i poprosi o Pani zgodę, zanim wykonane zostaną jakiegokolwiek zabiegi.

Moje refleksje, uczucia i pytania:

13. W niektórych przypadkach położna lub lekarz może zalecić nacięcie krocza (epizjotomię) w celu ułatwienia porodu

- Rozumiem, dlaczego może zostać zalecone nacięcie krocza.
 Woląabym uniknąć nacięcia krocza.
 Nie wiem/Chciałabym dowiedzieć się więcej.

Epizjotomia może zostać zalecona w razie konieczności wspomaganie porodu (kleszczami lub próżniociągim) lub jeżeli położna/lekarz będzie uważać, że dziecko powinno urodzić się szybko. Położna/Lekarz zawsze poprosi najpierw o Pani zgodę.

Moje refleksje, uczucia i pytania:

14. Po urodzeniu dziecka nastąpi wydalenie łożyska (proces ten nazywany jest trzecim etapem porodu) Może to odbyć się na dwa sposoby.

- Chciałabym, aby trzeci etap porodu odbył się naturalnie (fizjologicznie), pępowina pozostawiona w stanie nienaruszonym, a łożysko wydalone samodzielnie.
- Chciałabym, aby trzeci etap porodu był aktywny, z przecięciem pępowiny po kilku minutach, podaniem mi zastrzyku z oksytocyną i wydaleniem łożyska z pomocą położnej/lekarza.
- Wolę poczekać i zdecydować później.
- Nie wiem/Chciałabym dowiedzieć się więcej.
- Chciałabym sama przeciąć pępowinę/Chciałabym, aby mój partner przeciął pępowinę.
- Wolę, aby pępowina została przecięta przez położną/lekarza.

Położna lub lekarz może zalecić, aby trzeci etap porodu był aktywny z powodu Pani indywidualnej sytuacji i porozmawia z Panią o tym w momencie porodu.

Moje refleksje, uczucia i pytania:

15. „Kangurowanie” dziecka (kontakt skóra do skóry) od razu po porodzie jest zalecane we wszystkich przypadkach

- Rozumiem, dlaczego zaleca się „kangurowanie” dziecka.
- Chciałabym od razu „kangurować” dziecko.
- Wolę poczekać i zdecydować później.
- Nie wiem/Chciałabym dowiedzieć się więcej.

Jeżeli stan Pani i dziecka będzie dobry, „kangurowanie” może odbyć się po każdym rodzaju porodu. Pani partner także może „kangurować” dziecko.

Moje refleksje, uczucia i pytania:

16. Wiem, że otrzymam wsparcie w zakresie karmienia dziecka. Moje zdanie na temat karmienia:

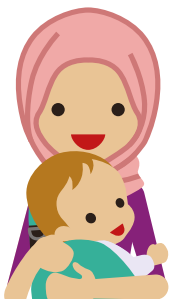
Podczas ciąży będzie Pani miała okazję porozmawiać na temat karmienia niemowlęcia i otrzyma informacje na temat wartości karmienia piersią. Położna pomoże Pani rozpocząć prawidłowe karmienie, kiedy tylko dziecko zacznie dawać sygnały, że jest gotowe do karmienia.

17. Po narodzinach dziecko będzie mogło otrzymać witaminę K

- Chciałabym, aby moje dziecko otrzymało zastrzyk z witaminą K.
- Chciałabym, aby moje dziecko otrzymało witaminę K w postaci kropli doustnych.
- Nie chcę, aby moje dziecko otrzymało witaminę K.
- Nie wiem/Chciałabym dowiedzieć się więcej.

Witamina K jest suplementem zalecanym w przypadku wszystkich dzieci, ponieważ zapobiega rzadkiej chorobie o nazwie „krwawienie z niedoboru witaminy K” (VKDB). Żadne działania niepożądane nie są znane.

Moje refleksje, uczucia i pytania:



Po urodzeniu dziecka

Zalecamy, aby wróciła Pani do tych stron broszury po narodzinach dziecka i pokazała je zespołowi położnych zapewniającemu Pani opiekę po porodzie.

Budowanie więzi z dzieckiem

1. Czy obejrzała Pani film organizacji UNICEF na temat pierwszego spotkania z dzieckiem, „Meeting your baby for the first time”?

Tak

Nie

Nie wiem/Chciałabym dowiedzieć się więcej.

Moje refleksje, uczucia i pytania:

Film można obejrzeć na stronie internetowej www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/relationship-building-resources/meeting-baby-for-the-first-time-video/

2. „Kangurowanie” dziecka (kontakt „skóra do skóry”) po porodzie i później jest zalecane we wszystkich przypadkach

Znam korzyści płynące z kontaktu „skóra do skóry”.

Nie wiem/Chciałabym dowiedzieć się więcej.

Moje refleksje, uczucia i pytania:

Przytulanie i częste karmienie piersią nie sprawi, że dziecko będzie rozpieszczone.

3. Wszystkie kobiety otrzymują informacje na temat znaczenia karmienia piersią oraz jak prawidłowo rozpocząć karmienie dziecka...

- Znam korzyści płynące z karmienia piersią.
- Wiem, w jaki sposób prawidłowo rozpocząć karmienie dziecka.
- Nie wiem/Chciałabym dowiedzieć się więcej.

Moje refleksje, uczucia i pytania:

4. Dzieci często dają wczesne sygnały oznaczające, że są gotowe do karmienia

- Wiem, na jakie sygnały zwracać uwagę, aby wiedzieć, kiedy moje dziecko jest gotowe do karmienia.
- Nie wiem/Chciałabym dowiedzieć się więcej.

Wczesne sygnały oznaczające, że dziecko jest gotowe do karmienia:

Jak przygotować się na pierwsze godziny i dni po porodzie

5. Godziny odwiedzin na oddziale położniczym mogą być różne...

- Sprawdziłam godziny odwiedzin i wiem, kto może mnie odwiedzać po porodzie.
- Nie wiem/Chciałabym dowiedzieć się więcej.

Warto sprawdzić, jakie są godziny odwiedzin, szczególnie jeżeli będą odwiedzać Panią goście jadący z daleka.

Moje refleksje, uczucia i pytania:

6. W jaki sposób przygotować dom

Warto zastanowić się nad tym, co można zrobić już teraz, aby ułatwić sobie dbanie o siebie i opiekę nad dzieckiem w domu.

Moje refleksje, uczucia i pytania:

7. Kto będzie mógł zapewnić Pani pomoc w domu po Pani porodzie?

Partner, przyjaciele, rodzina, sąsiedzi - warto zastanowić się, kto będzie mógł pomagać Pani w domu.

Moje refleksje, uczucia i pytania:

Dobre samopoczucie fizyczne i emocjonalne po porodzie

8. Przygotowanie się do rekonwalescencji fizycznej po porodzie pomoże Pani i Pani rodzinie rozpocząć nowy etap życia w najlepszy sposób. Wiem:

- jakich zmian fizycznych się spodziewać,
- jakie są możliwości wyboru środków przeciwbólowych po porodzie,
- jak ważna jest higiena rąk,
- jakie są oznaki zakażenia i co należy robić,
- jak wykonywać ćwiczenia dna miednicy,
- jak przebiega rekonwalescencja fizyczna po cesarskim cięciu,
- Nie wiem/Chciałabym dowiedzieć się więcej.

Moje refleksje, uczucia i pytania:

9. Wiadomo, że urodzenie dziecka i stanie się rodzicem to czas ogromnych zmian emocjonalnych. Warto wiedzieć, jak można czuć się po porodzie, aby lepiej się do tego przygotować.

- Wiem, jakich zmian emocjonalnych należy się spodziewać.
- Wiem, co mogą zrobić osoby z mojej rodziny/przyjaciele, aby mnie wesprzeć.
- Wiem, jak uzyskać dostęp do wsparcia w zakresie zdrowia emocjonalnego i psychicznego po porodzie.
- Nie wiem/Chciałabym dowiedzieć się więcej

Moje refleksje, uczucia i pytania:

10. Uczucia, na które ja i moja rodzina powinniśmy zwracać uwagę

- Utrzymujący się smutek/przygnębienie
- Brak energii/nadmierne zmęczenie
- Poczucie, że nie jestem w stanie opiekować się moim dzieckiem
- Trudności z koncentracją lub podejmowaniem decyzji
- Zmiany łaknienia
- Poczucie winy, beznadziei lub obwinianie się
- Trudności z tworzeniem więzi z dzieckiem
- Problemy ze spaniem lub nadmiar energii
- Utrata zainteresowania rzeczami, które dotychczas sprawiały mi przyjemność
- Nieprzyjemne, niedające się kontrolować lub nawracające myśli
- Myśli o samobójstwie lub samoookaleczaniu się
- Powtarzanie czynności lub tworzenie sztywnych rytuałów

Jeżeli ma Pani obawy dotyczące któregoś z powyższych odczuć, powinna Pani porozmawiać z zaufaną osobą i/lub położną, pielęgniarką środowiskową lub lekarzem rodzinnym.

Moje refleksje, uczucia i pytania:

Opieka nad dzieckiem

11. Przed powrotem do domu należy rozważyć następujące kwestie:

- Szczepienie przeciw gruźlicy (jeżeli oferuje je oddział położniczy)
- Rozpoznawanie oznak tego, że karmienie dziecka przebiega prawidłowo
- Oznaki złego stanu zdrowia dziecka i postępowanie w razie obaw
- Zmiany, jakich można się spodziewać w zakresie zawartości pieluszki

Personel oddziału/ośrodka położniczego będzie służyć Pani pomocą w razie potrzeby.

Moje refleksje, uczucia i pytania:

12. Co należy wziąć pod uwagę po powrocie do domu:

- Bezpieczne praktyki związane ze snem (zapobieganie zespołowi nagłego zgonu niemowląt)
- Żółtaczka noworodków - co jest normalne, a co należy zgłosić do oceny
- Badanie przesiewowe krwi noworodka
- Pielęgnacja pępowiny i skóry dziecka
- Kąpanie dziecka

Moje refleksje, uczucia i pytania:

Opieka środowiskowa i kolejne kroki

13. Środowiskowa opieka poporodowa zapewniana jest w wielu różnych miejscach przez wielodyscyplinarny zespół medyczny. Wiem:

- że istnieje środowiskowa opieka poporodowa,
- jak kontaktować się z moimi miejscowymi położnymi środowiskowymi,
- jak kontaktować się z moją pielęgniarką środowiskową,
- jak uzyskać dostęp do dodatkowej pomocy w zakresie karmienia niemowląt,
- jak uzyskać dostęp do usług w lokalnym ośrodku dla dzieci (Children's Centre),
- Nie wiem/Chciałabym dowiedzieć się więcej.

Moje refleksje, uczucia i pytania:

14. Po porodzie będę musiała:

- Zarejestrować narodziny dziecka w ciągu sześciu tygodni.
- Zarejestrować dziecko u lekarza rodzinnego.
- Umówić się na wizytę u lekarza rodzinnego sześć do ośmiu tygodni po porodzie, dla mnie i dziecka.
- Umówić się na dodatkowe badania w przychodni (jeżeli zaleci to położna lub lekarz).

Moje refleksje, uczucia i pytania:

15. Jeżeli ma Pani istniejący już wcześniej problem zdrowotny lub problem wystąpił u Pani w okresie okołoporodowym, Pani lekarz mógł wydać specjalne zalecenia medyczne

- Mam istniejący wcześniej problem zdrowotny i rozmawiałam o moich specjalnych potrzebach w zakresie opieki poporodowej z moim lekarzem i położną.
- W okresie okołoporodowym wystąpiły u mnie powikłania/problem zdrowotny i wiem, jaki wpływ może to mieć na moją opiekę poporodową.
- Nie wiem/Chciałabym dowiedzieć się więcej.

Moje refleksje, uczucia i pytania:



Refleksje na temat porodu

Informacje na temat ciąży i porodu do omówienia z położną lub lekarzem

Poniżej może Pani zanotować wszelkie istotne obawy (medyczne, emocjonalne lub inne) związane z Pani doświadczeniami w ciąży, podczas porodu, w chwili narodzin dziecka oraz zaraz po jego narodzinach - szczególnie, jeżeli uważa Pani, że mogą one mieć wpływ na Pani zdrowie fizyczne lub emocjonalne oraz na zdrowie dziecka w dłuższym terminie. Prosimy o przekazanie tych informacji położnej lub lekarzowi.

3. Po porodzie

Moje refleksje, uczucia i pytania:

Mamy nadzieję, że będzie Pani rozumiała wszystko, co wydarzyło się podczas porodu, jednak w przypadku niektórych kobiet jest to coś, o czym później bardzo dużo myślą i starają się poskładać wszystko w całość. W ramach funduszy Northampton General Hospital NHS Trust i Kettering General Hospital NHS Foundation Trust działa poradnia, w której można porozmawiać na temat swoich doświadczeń związanych z porodem i zostać wysłuchanym. Można z niej skorzystać w dowolnym czasie po porodzie lub podczas następnych ciąż. Położna lub pielęgniarka środowiskowa powie Pani, w jaki sposób skorzystać z pomocy tej poradni na oddziale położniczym.

Może Pani zachować niniejszą broszurę po urodzeniu dziecka. Będzie ona przydatnym zapisem Pani wyborów i preferencji oraz źródłem pomocy podczas ciąży w przyszłości.

NOTATKI

NOTATKI

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Northamptonshire Maternity Services



Niniejsza broszura jest dostępna w języku bengalskim, polskim, litewskim i rumuńskim. Aby uzyskać broszurę w jednym z tych języków, należy poprosić o to położną lub wysłać wiadomość e-mail na adres nccg.communications@nhs.net

Aby zamówić niniejszą ulotkę w innych formatach lub językach, prosimy o kontakt na adres e-mail nccg.communications@nhs.net

আপনার যদি এই পুস্তিকাটি অন্যান্য ফরম্যাট বা ভাষাতে প্রয়োজন হয়, অনুগ্রহ করে, 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

Если Вам необходим данный лист в других форматах или на других языках, сообщите нам об этом электронным письмом на адрес nccg.communications@nhs.net

NHS Nene Clinical Commissioning Group i Corby Clinical Commissioning Group współpracują z funduszami Kettering General Hospital NHS Foundation Trust, Northampton General Hospital NHS Trust oraz Northamptonshire Healthcare NHS Foundation Trust.

Projekt i treść niniejszej broszury zostały opracowane w oparciu o Plan opieki osobistej opracowany przez NHS North West Collaboration of Clinical Commissioning Groups. Ta poprawiona wersja została opracowana przez NHS Nene and Corby Clinical Commissioning Groups za zgodą NHS North West Collaboration of Clinical Commissioning Groups.