



# PLANURI DE ÎNGRIJIRE PERSONALĂ PENTRU MAME ȘI FAMILII



Ar trebui să primești această broșură informativă la începutul sarcinii, împreună cu orice alte informații relevante și numere de contact de care ați putea avea nevoie.

Broșura este destinată femeilor însărcinate și îngrijirile sunt oferite în Northamptonshire. Încercați să citiți această broșură cât mai devreme în sarcină și pe tot parcursul sarcinii. Are multe informații de referință utile.

## Ce este un plan personal de îngrijire?

Planurile personale de îngrijire vă ajută să explorați, să înțelegeți și să înregistrați opțiunile individuale pentru sarcină, naștere și alegerea de a deveni părinte la o vârstă timpurie. Toate femeile sunt diferite, cu nevoi individuale, care influențează alegerile pe care le fac și îngrijirea acordată. Deciziile privind îngrijirea trebuie să fie luate în parteneriat cu echipa de maternitate și cu cei apropiați de dvs. (cum ar fi familia și prietenii). Moașele și medicii pot oferi sfaturi, dar aceasta este sarcina și nașterea dvs. și este important să vă simțiți în centrul îngrijirii dvs. și să fiți conștientă de toate opțiunile pe care le aveți la dispoziție.

În această broșură veți găsi planuri de îngrijire personală pentru:

### • Sănătate și echilibru în timpul sarcinii **5-11**

Completați la începutul sarcinii (sau oricând în timpul sarcinii)

---

### • Preferințe personale de naștere **12-19**

Completați în săptămânile 32-34 de sarcină

---

### • După nașterea copilului **20-25**

Completați începând cu săptămâna a 34 –a de sarcină

---

### • Reflecții asupra nașterii **26-29**

Completați după naștere

---

S-ar putea să existe și alte informații pe care veți dori să le discutați apoi cu moașa dvs. Acest lucru vă poate ajuta mai încolo să luați decizii cu privire la îngrijirea dvs.

Moașa și / sau medicul vă poate ajuta să completați sau să vă adaptați planurile personale de îngrijire în orice moment și sunteți încurajată să vă împărtășiți planurile și preferințele dvs. cu ei pe tot parcursul sarcinii.

Este important să rețineți că un plan este doar un lucru - și că este posibil să fie necesar să fie revizuit și modificat în funcție de nevoile dvs. și nevoile copilului dvs., pentru a vă asigura că îngrijirea este întotdeauna sigură și de înaltă calitate.

## Cum să folosiți această broșură

În timpul sarcinii, încurajăm fiecare femeie să își completeze propriile planuri personale de îngrijire, în parteneriat cu moașele și / sau medicii. Aceste planuri personale de îngrijire pot fi scrise cu mâna în această broșură.

## Alegerea locului de naștere

În Northamptonshire, aveți posibilitatea de a alege locul în care să dați naștere copilului dvs. (acasă, într-un centru de naștere condus de moașă sau într-o sală de travaliu, unde există acces la un medic dacă aveți nevoie de acesta).

Spitalul General Kettering oferă atât asistență medicală condusă de moașe, cât și cel de obstetrică, în sala de nașteri. Nașterea activă este încurajată, iar piscinele de naștere sunt disponibile. Unitatea condusă de moașă (Centrul de naștere Barratt) se află în cadrul Spitalului General Northampton, însă femeile care locuiesc oriunde în județ pot alege să nască acolo. Această broșură privind planurile personale de îngrijire vă poate ajuta să faceți această alegere în parteneriat cu echipa dvs. de maternitate.

NHS Anglia a oferit informații utile „Unde să naștem: opțiuni” care pot fi găsit pe pagina de web a NHS Health A-Z.

De asemenea, puteți găsi informații despre opțiunile locale pe site-ul web al Northamptonshire Maternity Services ([www.northamptonshirematernityservices.co.uk](http://www.northamptonshirematernityservices.co.uk)) care va fi lansat în martie 2019.

## Despre mine

Ați avut pierdere de sarcină anterioară?  Da  Nu

Data probabilă a nașterii este...

Unitatea mea de maternitate...

Locul nașterii ales de mine este  
(acasă, unitate condusă de moașe sau unitate obstetrică) ...

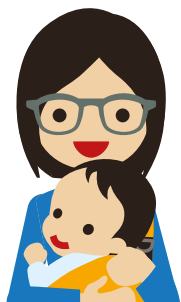
Numele echipei mele este...

Numele moașei mele...

Datele de contact moașă/echipă...

Numele consultantului meu obstetric/moașă...

Starea mea medicală cunoscută/alergii...



# Sănătate și echilibru în sarcină

## Sănătate fizică și echilibru

### 1. Nevoile mele suplimentare...

- Voi avea nevoie de asistență la programări pt. traduceri în limba mea
- Am alergii/sau necesități speciale în dietă
- Am convingeri și obiceiuri religioase care aș dori să fie respectate
- Eu/partenerul meu avem nevoi suplimentare

Dacă aveți nevoi speciale, vă rugăm să comunicați echipei de maternitate cât mai curând posibil.

### Gândurile, sentimentele și întrebările mele:

---

---

---

### 2. Am o stare de sănătate pe termen lung care ar putea afecta sarcina...

- |                                               |                                    |                                              |
|-----------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Diabet               | <input type="checkbox"/> Epilepsie | <input type="checkbox"/> Hipo/Hipertiroidism |
| <input type="checkbox"/> Probleme psihologice | <input type="checkbox"/> Tensiune  | <input type="checkbox"/> Probleme la inimă   |
| <input type="checkbox"/> Astm.                |                                    |                                              |
| <input type="checkbox"/> Altele _____         |                                    |                                              |
| _____                                         |                                    |                                              |
| <input type="checkbox"/> Nimic                |                                    |                                              |

Există multe afecțiuni care pot sau nu pot avea impact asupra sarcinii. Adresați-vă medicului de familie, medicului sau moașei despre orice stare pe care o aveți sau ați avut-o în trecut. Acestea ar putea include una dintre următoarele sau orice altă afecțiune medicală.

### Observații:

---

---

---

**3. Se recomandă să discutați despre situațiile medicale preexistente și / sau cerințe speciale cu medicul de familie, moașa sau medicul înainte de a rămâne însărcinată sau la începutul sarcinii...**

- Am discutat situațiile mele preexistente cu unul dintre cei enumerați mai sus
- Am nevoie de suport în continuare ref. la starea mea sau nevoile mele speciale
- Nu sunt sigură/Doresc să aflu mai multe

**Observații:**

---

---

---

---

---

**4. Iau următoarele medicamente / suplimente alimentare...**

- Cunosc recomandările și le-am discutat cu medicul de familie, doctorul sau moașa
- Nu sunt sigură/Doresc să aflu mai multe

Se recomandă ca toate femeile gravide să ia suplimente cu acid folic înainte de concepție și până la 12 săptămâni de sarcină. Se recomandă, de asemenea, ca femeile gravide să ia suplimente de vitamina D în timpul sarcinii. Orice alte medicamente ar trebui discutate și revizuite împreună cu echipa.

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---

---

---

---

---

## Stil de viață și echilibru

(completați la începutul sarcinii)

**5. Se recomandă evitarea unor alimente în timpul sarcinii, deoarece acestea pot dăuna dvs. și copilului dvs. nenăscut...**

- Sunt conștientă ce alimente trebuie evitate în timpul sarcinii
- Nu sunt sigură/Doresc să aflu mai multe

**Observații:**

---

---

---

---

**6. Se recomandă să încercați să mențineți o dietă sănătoasă și echilibrată în timpul sarcinii...**

- Cunosc nevoile mele nutriționale în sarcină
- Sunt circumstanțe specifice care îmi afectează nevoile dietetice și aș dori să obțin recomandări de la echipa mea de maternitate
- Nu sunt sigură/Doresc să aflu mai multe

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---

---

---

---

**7. Pentru majoritatea femeilor, în timpul sarcinii se recomandă exerciții fizice ușoare până la moderate...**

- Cunosc recomandările referitor la exerciții fizice
- Starea mea afectează abilitatea mea de a face exerciții fizice și aș dori ghidare din partea echipei de maternitate
- Nu sunt sigură/Doresc să aflu mai multe

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---

---

---

---

**8. Pentru sănătatea și bunăstarea dvs. și a copilului dvs., vă sfătuim să nu fumați, să nu beți alcool sau să folosiți droguri recreaționale în timpul sarcinii...**

- Sunt conștientă de sfaturi în legătură cu consumul de alcool, produse din tutun / nicotină și droguri de agrement / ilegale
- Nu sunt sigură/Doresc să aflu mai multe

Puteți să discutați cu moașa sau medicul pentru a întrerupe fumatul, consumul de alcool sau de droguri recreative / ilegale.

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---

---

---

---

## Sănătate emoțională și echilibru

Așteptarea unui copil poate fi un moment plin de bucurie și emoție, totuși este, de asemenea, normal pentru femeile gravide să experimenteze anxietate, depresie sau suferință emoțională.

### 9. Am o stare de sănătate mintală pe termen lung care ar putea afecta sarcina...

- |                                                                                                                |                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Depresie                                                                              | <input type="checkbox"/> Tulburare schizoafectivă                                                                                                  |
| <input type="checkbox"/> Anxietate                                                                             | <input type="checkbox"/> Schizofrenie sau alte boli psihotice                                                                                      |
| <input type="checkbox"/> Tulburare obsesivă compulsivă (OCD)                                                   | <input type="checkbox"/> Tulburare de alimentație                                                                                                  |
| <input type="checkbox"/> Tulburare afectivă bipolară (cunoscută și sub numele de depresie maniacală sau manie) | <input type="checkbox"/> Tulburare de personalitate                                                                                                |
| <input type="checkbox"/> Psihoză postpartum                                                                    | <input type="checkbox"/> Orice altă stare de sănătate mintală pt. care ați fost la un psihiatru sau alt profesionist în domeniul sănătății mintale |

Vă rugăm să spuneți moașei, medicului sau altui specialist în domeniul sănătății dacă dumneavoastră sau un membru apropiat al familiei ați avut oricare dintre condițiile de mai sus. Există o șansă crescută a anumitor stări în timp și pentru acestea, sunt disponibile sfaturi și asistență perinatală specializată în domeniul sănătății mintale. Unele femei au o mulțime de întrebări despre sarcina anterioară sau despre naștere sau consideră deranjant să se gândească la acestea. Dacă acesta este cazul, vă rugăm informați-vă moașa dvs., astfel încât ea să poată aranja o oportunitate de a vorbi despre acest lucru.

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---

---

---

---

**Dacă vi s-au prescris medicamente pentru starea de sănătate mintală, vă rugăm să opriți automat administrarea lor.**



## 10. Așa mă simt în acest moment...

Scrieți orice preocupări sau îngrijorări pe care le aveți și discutați cu prietenii, familia, moașa, medicul de familie sau doctorul.

---

---

---

---

## 11. Cunoașterea copilului în timpul sarcinii vă ajută să construiți relații puternice de părinte și vă va ajuta, de asemenea, cu bunăstarea emoțională. Puteți încerca...

- să vorbiți, să cântați sau să puneți muzică copilului
- nenăscut să vă masați ușor burta
- yoga de gravide și/sau hipnoterapie
- să folosiți o aplicație pentru a urmări dezvoltarea și creșterea copilului
- să citiți de la UNICEF 'ghid de creștere a copilului fericit'

Făcând aceste lucruri simple în mod regulat se eliberează un hormon numit oxitocină, un hormon care poate ajuta creierul copilului dumneavoastră să se dezvolte și vă face să vă simțiți bine.

### Gândurile, sentimentele și întrebările mele:

---

---

---

## 12. Sunt conștient de lucrurile pe care le pot face pentru a-mi îmbunătăți bunăstarea emoțională...

- Exerciții fizice regulate, cum ar fi yoga în sarcină, mersul pe jos sau înotul
- Asigurarea alimentației corespunzătoare
- Încercarea tehnicilor de relaxare, ascultarea de muzică, meditații sau exerciții de respirație
- timp personal, unde pot să mă relaxez
- vorbesc cu cineva în care am încredere - prieten, familie, moașă, medic sau doctor
- solicit ajutor practic în treburile casnice sau cu alți copii

### Gândurile, sentimentele și întrebările mele:

---

---

---

### 13. Este disponibilă asistență specializată pentru femeile gravide cu anxietate și depresie sau orice altă condiție de sănătate mintală...

- Cunosc modalități cum să accesez asistența pentru sănătate mintală dacă am nevoie în timpul sarcinii
- Nu sunt sigură/Doresc să aflu mai multe

Dacă simțiți că aveți nevoie de un sprijin emoțional, vă puteți adresa serviciului de terapie locală. Aceasta este gratuită și femeile însărcinate au prioritate. Vezi: <https://www.nhft.nhs.uk/iapt>

#### Gândurile, sentimentele și întrebările mele:

---

---

---

---

### 14. Emoții pe care partenerul meu, familia și eu ar trebui să le includem...

- Stare de plâns
- senzația de a fi copleșit
- iritabilitate și discuții aprinse prea des
- dificultate în concentrare
- schimbare de apetit
- probleme de somn sau energii extreme
- gânduri care amenință
- anxietate moderată
- pierderea interesului pentru lucruri care vă plac
- frică de naștere încât să nu vreți să treceți prin experiența respectivă
- gânduri neplăcute necontrolabile sau care revin
- gânduri sau sentimente legate de suicid sau auto-agresiune
- acțiuni repetate sau ritualuri stricte
- lipsa sentimentelor față de copilul nenăscut

Dacă sunteți îngrijorat de oricare dintre aceste sentimente, discutați cu moașa sau medicul dumneavoastră.

#### Gândurile, sentimentele și întrebările mele:

---

---

---

---

**15. Toată lumea se așteaptă ca vestea unui copil să aducă bucurie și fericire, dar pentru unul din zece parteneri aceasta poate declanșa depresie. Sentimentul de responsabilitate poate fi copleșitor și, de asemenea, gândul la schimbările pe care le va aduce în mod inevitabil un copil. Ar putea fi util să împărtășiți această broșură cu partenerul dvs., această pagină putând fi folosită pentru a exprima cum se simt persoanele respective.**

Dacă sunteți îngrijorată să deveniți părinte, încercați să vă implicați mai mult în sarcină. Mergeți împreună cu partenerul dvs. la cursuri prenatale care ar putea ajuta, participați la anumite întâlniri și scanări care vă va ajuta să vă simțiți implicați.

Utilizați această pagină notând tot ce doriți ca moașa dumneavoastră să vă explice. Sau folosiți întrebările pentru a vă descrie gândurile, sentimentele și întrebările.

### **Aștept cel mai mult...**

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Mă îngrijorează cel mai tare ...**

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Aș dori mai multe informații despre...**

---

---

---

---

---

---

---

---



# Preferințe personalizate la naștere

Un plan de naștere vă sprijină (și pe partenerul / partenerii de naștere) să luați decizii informate cu privire la îngrijirea dumneavoastră în travaliu. Partajarea preferințelor dvs. cu furnizorii dvs. de îngrijire vă permite să personalizați îngrijirea pe care vă oferă acestea.

Parcurgeți întrebările în propriul ritm. **Puteți arăta acest plan moașei începând cu săptămâna 34.**

**1. Sunt conștientă de cele trei opțiuni de naștere (acasă, centru de naștere și sală de travaliu) și am avut o discuție cu moașa / medicul despre ce opțiune mi se recomandă. Aș prefera să nasc...**

- Acasă
- În centrul de nașteri
- Sală de travaliu
- Prefer să aștept și să văd
- Nu sunt sigură/ vreau să aflu mai multe

Anumite opțiuni ar putea fi recomandate pentru dvs. pe baza sănătății personale și a sarcinii.

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---

---

---

---

**2. Partenerul meu la naștere va fi...**

Dacă nașteți în spital, puteți avea doi parteneri de naștere împreună cu dvs.

---

---

---

---

### 3. Moașe/ doctori studenți pot lucra cu echipa când voi naște...

- Accept studenți să fie prezenți în timpul travaliului/ nașterii mele
- Prefer să nu fie prezenți studenți în timpul travaliului/nașterii mele
- Prefer să aștept și să decid mai târziu
- Nu sunt sigură/Doresc să aflu mai multe informații

Studenții lucrează îndeaproape alături de moașa numită mentorul lor și vă vor oferi îngrijire și sprijin sub supraveghere, cu acordul dumneavoastră.

#### Gândurile, sentimentele și întrebările mele:

---

---

---

---

---

### 4. Am nevoi suplimentare...

- Voi avea nevoie de traducere în limba mea
- Am alergii și/sau necesități speciale de dietă
- Am convingeri și obiceiuri religioase care aș dori să fie respectate
- Eu/partenerul meu avem nevoi suplimentare

Dacă aveți anumite nevoi speciale, vă rugăm să comunicați echipei de maternitate cât mai curând posibil.

#### Gândurile, sentimentele și întrebările mele:

---

---

---

---

---

### 5. Am avut o discuție cu moașa / doctorul despre cum aș vrea să nasc, gândurile și sentimentele mele sunt...

Majoritatea femeilor vor avea o naștere vaginală, cu toate acestea, pentru unele poate fi recomandată nașterea prin cezariană.

### Gândurile, sentimentele și întrebările mele:

---

---

---

---

---

**Dacă aveți naștere prin cezariană planificată, vă rugăm să continuați de la întrebarea 14 ➔**

6. În anumite circumstanțe, moașa sau medicul vă poate recomanda începerea artificială a travaliului, în loc să așteptați să înceapă în mod natural (aceasta este cunoscută sub numele de inducerea travaliului)...

- Cunosc motivele pentru care se recomandă inducerea
- Nu sunt sigură/ Vreau să aflu mai multe

Dacă aveți 12 sau mai multe zile după DPN, aveți anumite afecțiuni medicale sau medicul dumneavoastră este îngrijorat de starea de sănătate a bebelușului dumneavoastră, vi se poate oferi inducerea travaliului. Aceasta va fi planificată cu grijă de către moașa / medicul dumneavoastră.

### Gândurile, sentimentele și întrebările mele:

---

---

---

---

---

7. În timpul travaliului și nașterii aș lua în considerare următoarele strategii de adaptare / calmare a durerii...

- Prefer să evit toate calmantele
- auto-hipnoză/hipnobirthing
- aromaterapie / homeopatie / reflexoterapie
- apă (duș sau piscină pentru naștere)
- instalație TENS (stimularea nervului electric transcutanat)
- gaz și aer (entonox)
- pethidine / diamorfină / meptid (injectare de opioid)
- epidurală
- prefer să aștept și să decid mai târziu
- Nu sunt sigură/vreau să aflu mai multe

Opțiunile pentru calmarea durerii vor depinde de locul în care intenționați să nașteți. Discutați cu moașa dumneavoastră și întrebați ce opțiuni aveți la dispoziție la unitatea de maternitate locală.

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---

---

---

---

---

**8. În timpul travaliului și nașterii aș opta pentru...**

- |                                                                                                           |                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Masaj                                                                            | <input type="checkbox"/> plimbare/ședere                                |
| <input type="checkbox"/> diferite poziții verticale, cum ar fi în patru labe / ghemuit / îngenuncheat     | <input type="checkbox"/> minge de naștere                               |
| <input type="checkbox"/> pungi de fasole, scaune de naștere și canapele de naștere, dacă sunt disponibile | <input type="checkbox"/> piscină pt. naștere                            |
| <input type="checkbox"/> pat, pt. odihnă – cu perne sau în timp ce stau pe o parte                        | <input type="checkbox"/> muzică (adusă de mine)                         |
| <input type="checkbox"/> lumini estomplate                                                                | <input type="checkbox"/> partenerul de naștere să facă fotografii/video |
| <input type="checkbox"/> Prefer să aștept și să decid mai târziu                                          | <input type="checkbox"/> Nu sunt sigură/As dori să aflu mai multe       |

Împrejurările dvs. de travaliu pot influența opțiunile pe care le aveți la dispoziție. Discutați acest lucru cu moașa dumneavoastră la 34-40 săptămâni.

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---

---

---

---

---

- 9. Pentru multe femei care sunt îngrijite de moașă sau au avut o sarcină fără probleme sau o naștere anterioară, nu este nevoie să aibă o monitorizare continuă a bătăilor inimii bebelușului, deoarece se știe că acest lucru nu duce la rezultate mai bune. Moașa dvs. poate asculta bătăile inimii folosind un dispozitiv portabil.**

- Prefer să am o monitorizare intermitentă a ritmului cardiac fetal cu un dispozitiv portabil
- Prefer să am o monitorizare continuă a ritmului cardiac fetal utilizând dispozitiv CTG
- dacă am nevoie de monitorizare continuă, aş dori să fiu mobilă şi să utilizez monitorizarea fără fir, dacă este disponibilă
- Prefer să aştept şi să decid mai târziu
- Nu sunt sigură/Aş dori să aflu mai multe

**Gândurile, sentimentele şi întrebările mele:**

---

---

---

---

**10. În timpul travaliului, moaşa dvs. şi / sau medicul poate recomanda examinări vaginale pentru a evalua progresul travaliului...**

- Cunosc motivul pt. care examinarea vaginală este parte a rutinei
- Prefer să evit examinările vaginale dacă este posibil
- Prefer să aştept şi să decid mai târziu
- Nu sunt sigură/Aş dori să aflu mai multe

Examinările vaginale reprezintă o parte de rutină a evaluării progresului travaliului şi nu vor fi efectuate fără consimţământul dumneavoastră.

**Gândurile, sentimentele şi întrebările mele:**

---

---

---

---

**11. În anumite circumstanţe, moaşa dvs. sau medicul vă poate recomanda intervenţii pentru a vă ajuta în travaliu ...**

- Cunosc motivul pentru care poate fi recomandată asistenţa/intervenţia
- Nu sunt sigură/Aş dori să aflu mai multe



Intervențiile pot fi recomandate în cazul încetinerii travaliului sau în cazul în care există îngrijorări cu privire la sănătatea dvs. sau a copilului dvs.

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---

---

---

**12. În anumite circumstanțe, echipa dvs. de maternitate poate recomanda nașterea asistată sau cezariană...**

- Înțeleg de ce poate fi recomandată o naștere asistată
- Nu sunt sigură/Aș dori să aflu mai multe

O naștere asistată sau cezariana poate fi recomandată dacă se crede că este cel mai sigur mod pentru nașterea copilului. Medicul va discuta acest lucru cu dvs. și vă va cere consimțământul înainte de orice procedură.

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---

---

---

**13. În anumite circumstanțe, moașa sau medicul poate recomanda o tăietură la perineu pentru a facilita nașterea (epiziotomie) ...**

- Înțeleg de ce poate fi recomandată epiziotomia
- Prefer să evit epiziotomia
- Nu sunt sigură/Aș dori să aflu mai multe

Epiziotomie poate fi recomandată pentru o naștere asistată (forceps sau ventuză) sau dacă moașa / medicul dvs. consideră că bebelușul trebuie să se nască rapid. Moașa / medicul vă va cere întotdeauna acordul (permisiunea).

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---

---

---

**14. După nașterea bebelușului, placenta va fi expulzată (aceasta este cunoscută sub numele de a treia etapă a travaliului). Există două moduri în care acest lucru se poate întâmpla...**

- Aș dori să am o a treia etapă naturală (fiziologică), cordonul să fie lăsat intact și eu voi lăsa placenta să iasă
- Aș dori să am o treia etapă activă, în care cordonul este tăiat după câteva minute și primesc o injecție de oxitocină, moașa / doctorul asistă la nașterea placentei
- Prefer să aștept și să decid mai târziu
- Nu sunt sigură/Aș dori să aflu mai multe
- Eu/ partenerul meu de naștere dorește să taie cordonul ombilical
- prefer moașa/doctorul să taie cordonul ombilical

Moașa sau medicul poate recomanda o a treia etapă activă din cauza circumstanțelor dvs. personale și va discuta acest lucru cu dvs. în momentul nașterii.

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---

---

---

---

---

**15. Contact skin-to-skin cu nou născutul imediat după naștere este recomandat pentru toți...**

- Înțeleg motivul pentru care se recomandă contactul skin-to-skin
- Doresc contact skin-to-skin imediat
- Prefer să aștept și să decid mai târziu
- Nu sunt sigură/Aș dori să aflu mai multe

Atât timp cât dvs. și nou născutul sunteți bine, contactul skin-to-skin se poate face după orice tip de naștere. Partenerul dvs. poate avea, de asemenea, contactul skin-to-skin cu copilul.

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---

---

---

---

---

**16. Sunt conștientă că voi primi suport pentru hrănirea bebelușului, gândurile mele legate de hrănire sunt...**

În timpul sarcinii veți avea șansa de a discuta despre hrănirea bebelușului, aceasta va include informații despre alăptare. Moașa vă va ajuta să aveți un start bun în hrănirea bebelușului cât mai curând posibil după ce bebelușul a dat semne că are nevoie de hrană.

---

---

---

---

---

---

---

---

**17. După naștere copilul va primi Vitamina K...**

- Doresc ca noul născutul să primească injecția cu Vitamina K
- Doresc ca noul născutul să primească picături de Vitamina K
- Nu doresc ca noul născutul să primească Vitamina K
- Nu sunt sigură/Aș dori să aflu mai multe

Vitamina K este un supliment recomandat tuturor copiilor, care previne o afecțiune rară cunoscută sub numele de Sângerare cu deficit de vitamina K (VKDB). Nu are efecte secundare cunoscute.

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---

---

---

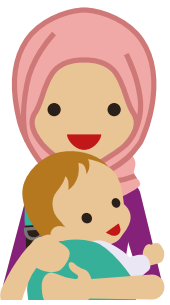
---

---

---

---

---



# După nașterea copilului

Vă recomandăm să revizuiți aceste pagini după nașterea bebelușului dvs., împărțind-o cu echipa de maternitate postnatală.

## Dezvoltarea relației cu nou născutul

### 1. Ați vizionat video-ul de la UNICEF 'Prima întâlnire cu bebelușul'?

- Da  
 nu  
 Nu sunt sigură/Aș dori să aflu mai multe

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---

---

---

Acest video poate fi vizionat la [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. Contactul skin-to-skin cu bebelușul după naștere și după aceea este recomandat tuturor...

- Cunosc beneficiile contactului skin-to-skin  
 Nu sunt sigură/Aș dori să aflu mai multe

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---

---

---

**Bebelușii nu pot fi stricați cu îmbrățișări și alăptare frecventă.**

**3. Toate femeile primesc informații despre valoarea alăptării și despre modul în care copilul poate fi hrănit cu un început bun...**

- Cunosc valoarea alăptării
- Știu cum să încep hrănirea cu un start bun
- Nu sunt sigură/Aș dori să aflu mai multe

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---

---

---

---

**4. Bebelușii prezintă adesea semne timpurii că ar putea fi gata să se hrănească...**

- Cunosc semnele bebelușului care are nevoie de hrănire
- Nu sunt sigură/Aș dori să aflu mai multe

Semnele timpurii ale bebelușului dvs. care poate fi gata să se hrănească sunt...

---

---

---

---

## Pregătirea pentru primele ore și zile după naștere

**5. Orele de vizitare la unitatea de maternitate pot fi variate...**

- Am verificat timpul de vizitare și știu cine poate să mă viziteze după naștere
- Nu sunt sigură/Aș dori să aflu mai multe

Este util să stabiliți orele de vizitare, mai ales dacă ați putea avea vizitatori care călătoresc de la distanță.

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---

---

---

---

---

## 6. Gândiți-vă cum veți pregăti lucrurile acasă...

Gândiți-vă la ceea ce ați putea face acum pentru a vă îngriji mai ușor pe dvs. și copilul dvs. acasă.

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---

---

---

---

## 7. Gândiți-vă cine va fi în măsură să vă sprijine acasă după naștere...

Partenerul, prietenii, familia sau un vecin, merită să vă gândiți cine ar putea să vă ajute acasă.

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---

---

---

---

## Bunăstarea fizică și emoțională după naștere

### 8. A fi pregătită pentru recuperarea fizică după naștere vă poate ajuta să aveți cel mai bun start pentru noua familie, sunt conștientă de...

- schimbări fizice de așteptat
- opțiuni de calmare a durerii postnatale
- importanța igienei mâinilor
- semnele infecției și ce trebuie făcut
- exerciții de bazin
- recuperare fizică după cezariană
- nu sunt sigură/Aș dori să aflu mai multe

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---

---

---

---

**9. A da naștere și a deveni părinte este cunoscută ca fiind o perioadă de mare schimbare emoțională, fiind conștientă de felul în care puteți să vă simțiți după naștere vă poate ajuta să vă pregătiți...**

- sunt conștientă de schimbările emoționale care pot apărea
- am luat în considerare ce pot face familia/prietenii pt. a-mi oferi suport
- știu cum să accesez suport legat de sănătatea mea emoțională și mentală după naștere
- Nu sunt sigură/Aș dori să aflu mai multe

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---

---

---

---

**10. Sentiment la care eu și familia ar trebuie să fim atenți...**

- Tristețe persistentă / indispoziție
- lipsa de energie / sentimentul de a fi prea obosit
- sentimentul de incapacitate de a avea grijă de copil
- probleme de concentrare sau de luare a deciziilor
- modificări ale apetitului
- sentimente de vinovăție, deznădejde sau auto-învinuire
- dificultate de a crea legătură cu copilul
- probleme de dormit sau energie extremă
- pierderea interesului pentru lucrurile pe care le doresc în mod normal
- având gânduri neplăcute pe care nu le pot controla și care pot reveni
- sentimente de suicid sau gânduri de auto-vătămare
- repetarea acțiunilor sau dezvoltarea ritualurilor stricte

Dacă sunteți îngrijorată de oricare dintre aceste sentimente, discutați cu cineva în care aveți încredere și / sau cu moașa dvs., cu un vizitator de sănătate sau cu un medic de familie.

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---

---

---

---

## Îngrijirea nou născutului

### 11. De luat în considerare înainte de a ajunge acasă...

- vaccin BCG (dacă este oferit de unitatea de maternitate)
- cum să vă dați seama că sugarul se hrănește bine
- semne ale unui copil bolnav și ce să faceți dacă sunteți îngrijorată
- schimbări de așteptat legat de nr. de scutece folosite de copilului dvs.

Echipa din unitatea de maternitate va fi la îndemână pentru a vă oferi sprijin.

#### Gândurile, sentimentele și întrebările mele:

---

---

---

### 12. De luat în considerare când sunteți acasă...

- Practicile de siguranță în somn (prevenirea sindromului morții subite la sugari)
- icter la nou născut – ce este normal și ce trebuie examinat
- test de screening din sânge la fața locului pt. bebeluș
- îngrijirea cordonului ombilical și îngrijirea pielii
- băița copilului

#### Gândurile, sentimentele și întrebările mele:

---

---

---

## Comunitate și pașii următori

### 13. Îngrijirea postnatală comunitară este asigurată într-o varietate de regiuni și de către o echipă multidisciplinară de profesioniști în domeniul sănătății. Sunt conștientă de asta...

- Îngrijire postnatală comunitară
- Cum să contactez moașele în comunitatea locală
- cum să contactez vizitatorul de sănătate
- cum să accesez suportul suplimentar pentru hrănirea sugarilor
- cum să accesez serviciile din centrele locale pentru copii
- Nu sunt sigură/Aș dori să aflu mai multe



**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---

---

---

---

---

**14. După naștere va trebui să rezolv următoarele...**

- Să înregistrez nașterea copilului în termen de șase săptămâni
- să înregistrez copilul la medicul de familie
- Să fac o programare postnatală cu medicul de familie la șase săptămâni după naștere atât pentru mine cât și pentru copil.
- efectuarea testelor suplimentare la chirurgia generală (dacă se recomandă de moașă sau doctorul meu)

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---

---

---

---

---

**15. Dacă aveți o afecțiune preexistentă sau dacă nu vă simțiți bine în timpul nașterii, puteți avea recomandări medicale făcute de medicul dvs...**

- Am o afecțiune preexistentă și am discutat cu medicul și cu moașa mea cerințele mele specifice de îngrijire postnatală
- Am avut complicații / nu m-am simțit bine în timpul nașterii, sunt conștientă de implicațiile pe care aceasta le-ar putea avea asupra îngrijirii mele postnatale
- Nu sunt sigură/Aș dori să aflu mai multe

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---

---

---

---

---



# Reflecții asupra nașterii

## Informații despre sarcină și naștere pentru a fi discutate cu moașa sau medicul dvs.

Utilizați spațiul de mai jos pentru a scrie orice preocupări semnificative (medicale, emoționale sau altele) despre experiența dvs. de sarcină, de travaliu, de naștere și imediat după naștere - în special dacă credeți că ar putea avea un efect asupra sănătății fizice sau emoționale pe termen lung sau asupra sănătății copilului dvs. Împărtășiți-vă îngrijorările moașei sau medicului.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





### 3. După naștere...

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Sperăm că veți înțelege tot ce sa întâmplat în timpul travaliului dvs., dar pentru unele femei acest lucru este ceva la care se gândesc mult după aceea și se străduiesc să „pună piesele la locul lor”. Atât Northampton General Hospital NHS Trust cât și Kettering General Hospital NHS Foundation Trust au un serviciu de reflecție / ascultare a poveștilor de naștere care poate fi accesat în orice moment după naștere sau când vă întoarceți pentru sarcini ulterioare. Adresați-vă moașei sau vizitatorului de sănătate pentru a afla cum să accesați acest serviciu la unitatea de maternitate.

**Puteți păstra această broșură după nașterea bebelușului dvs., puteți considera că este o înregistrare utilă a alegerilor și preferințelor dvs. și vă poate ajuta și sprijini la viitoare sarcini.**





## Northamptonshire Maternity Services



Această broșură este disponibilă în limba poloneză, bengali, română și rusă. Dacă aveți nevoie de această broșură într-una din aceste limbi, vă rugăm să vă informați moșa sau să trimiteți un e-mail la [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)*

NHS Nene Clinical Commissioning Group and Corby Clinical Commissioning Group in în parteneriat cu Kettering General Hospital NHS Foundation Trust, Northampton General Hospital NHS Trust, și Northamptonshire Healthcare NHS Foundation Trust.

Designul și conținutul acestei broșuri s-au bazat pe Planul personal de îngrijire elaborat de NHS North West Collaboration of Clinical Commissioning Groups. Această versiune revizuită a fost produsă de NHS Nene și Corby Clinical Commissioning Groups cu permisiunea NHS North West Collaboration of Clinical Commissioning Groups.