

Mano

Nėštumo ir gimdymo pasirinkimai



2020 m.
sausis

padedame lengviau
gimdyti Sussex
grafystėje



Šis informacinis leidinys skirtas visoms Sussex grafystėje nėščiosioms ir jų partneriams.

Šis leidinys papildo Jūsų nėščiųjų priežiūros tarnybos pateiktą informaciją.

Individualiai pritaikyta priežiūra

Šis leidinys – Jūsų asmeninė atmintinė, kurioje galėsite užsirašyti nėštumo metu kilusias mintis ir priimtus pasirinkimus. Jis nėra oficialių nėštumo įrašų dalis, tačiau įkvėps Jus pokalbiams su akušere bei kitais žmonėmis, ir todėl siūlome jį nešioti kartu su kitais popieriniais įrašais. Minčių ir pageidavimų registravimas gali padėti išanalizuoti, suprasti ir pasižymėti savo pasirinkimus nėštumui, gimdymui ir ankstyvosios motinystės laikotarpiui. Jūsų asmeniniai poreikiai ir norai, kurie greičiausiai keisis nėštumui vystantis, padės planuoti Jūsų priežiūrą. Jums nereikės to daryti visiškai vienai, nes sulauksite akušerės, kūdikių ir vaikų slaugytojos ir, prireikus, ginekologo pagalbos. Jei norite, į procesą galite taip pat įtraukti partnerį, šeimą ir draugus – rinktis Jums! Šis leidinys skirtas Jums, tiek jei gimdote pirmą kartą, tiek jei į Jūsų šeimą ateina dar vienas vaikelis. Jei pildant šią knygelę paaiškės, kad kažko nesuprantate, ar jei norėsite gauti daugiau informacijos, išsakykite tai kitą kartą asmeniškai ar telefonu kalbėsitės su akušere, kūdikių ir vaikų slaugytoja ar ginekologu. Knygelei atlikus savo darbą, galėsite ją išsaugoti kaip priminimą apie savo “kelionę“ ir pasilikti kaip informacinę medžiagą kitam nėštumui (jei nuspręsite visa tai pakartoti!). Knygelę padalinome į dalis ir prie kiekvienos iš jų nurodėme apytikrą jos pildymo laiką, tačiau nebūtina viską pildyti iš eilės, tai yra Jūsų asmeninių pasirinkimų planas:

- **Sveikata ir gera savijauta nėštumo metu (psl. 6-13)**
Pildyti nėštumo pradžioje (ar bet kuriuo jo metu)
- **Individualūs gimdymo pasirinkimai (psl. 14-22)**
Pildyti nuo 32-34 nėštumo savaitės
- **Kūdikiui gimus (psl. 23-30)**
Pildyti nuo 34 nėštumo savaitės
- **Pamąstymai apie gimdymo patirtį (psl. 31-33)**
Pildyti kūdikiui gimus

Akušerė, kūdikių ir vaikų slaugytoja ir (arba) gydytojas bet kada padės Jums užpildyti ar adaptuoti Jūsų asmeninius priežiūros planus. Nėštumo metu raginame su jais kalbėtis apie savo norus ir pageidavimus. Svarbu nepamiršti, kad tai tik planas, ir kad priklausomai nuo Jūsų ir kūdikio poreikių, tam tikrus dalykus gali reikėti peržiūrėti ir keisti, siekiant užtikrinti nuolatinę saugią aukštos kokybės priežiūrą.

Kaip naudoti šią knygelę?

Kol esate nėščia, kviečiame Jus kartu su akušerėmis, kūdikių ir vaikų slaugytojomis ir (arba) gydytojais apsispręsti, kokį gimdymą pasirinksite.

Viso nėštumo metu nešiokitės šią knygelę kartu su savo popieriniais nėštumo įrašais, kad per susitikimus galėtumėte ją aptarti su savo komanda.

Šių individualių priežiūros planų pildymas padės Jums apsispręsti dėl nėštumo, gimdymo ir motinystės.

Gimdymo vietos pasirinkimas

Sussex grafystėje gimdyti galima namuose, akušerių vadovaujame skyriuje/gimdymo centre arba ginekologų vadovaujame skyriuje/gimdymo namuose. Apsispręsti Jums padės Jūsų nėštumo priežiūros komanda. Daugiau informacijos apie gimdymo vietos pasirinkimą rasite čia:

<https://assets.nhs.uk/prod/documents/NHSE-your-choice-where-to-have-baby-first-baby-sept2018.pdf>.



Apie mane

Aš esu...

Numatoma gimdymo data...

Mano nėščiųjų priežiūros skyrius...

Ketinu gimdyti... (namuose, akušerių vadovaujame skyriuje arba ginekologų vadovaujame skyriuje)

Mano šeimos gydytojo (GP) pavardė ir kontaktai...

Mano akušerės pavardė ir kontaktai...

Mano kūdikių ir vaikų slaugytojos pavardė ir kontaktai...

Man paskirto konsultanto ginekologo/akušerės pavardė...

Sergu šiomis ligomis/alergijomis...



Sveikata ir gera savijauta nėštumo metu

Daugiau informacijos apie sveikatą ir gerą savijautą nėštumo metu rasite čia:

www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/

Prieš pradėdami pildyti, prašome perskaityti knygelės turinį ir susipažinti su nuorodose pateikta informacija. Klausimus peržiūrėkite savo tempu. Bet kada galite šį planą parodyti akušerei. Jūsų akušerė gali taip pat suteikti Jums Jūsų gyvenamojoje vietovėje aktualią informaciją bei parodyti išteklius.

Fizinė sveikata ir gera savijauta

1. Aš sergu lėtine liga, kuri gali paveikti mano nėštumą...

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> diabetas | <input type="checkbox"/> astma |
| <input type="checkbox"/> epilepsija | <input type="checkbox"/> hipo/hipertirozė |
| <input type="checkbox"/> psicholog.problemos | <input type="checkbox"/> kita |
| <input type="checkbox"/> aukštas kraujospūdis | <input type="checkbox"/> nėra |

Ligos gali turėti poveikį nėštumui arba jo neturėti. Pasitarkite su šeimos gydytoju, gydytoju ar akušere dėl visų dabartinių ar anksčiau persirgtų ligų.

Mano mintys, jausmai, klausimai:

2. Žinau, kad prieš pastojant ar vos pastojus reikia su šeimos gydytoju, akušere ar gydytoju aptarti turimus sveikatos sutrikimus ir (arba) ypatingus poreikius

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Savo sveikatos sutrikimą (-us) aptariau su savo nėštumo priežiūros komanda | |
| <input type="checkbox"/> Man reikalinga pagalba dėl mano sveikatos sutrikimo (-ų) ar ypatingų poreikių | |
| <input type="checkbox"/> Nežinau/Norėčiau daugiau informacijos | <input type="checkbox"/> Informacija pateikta |

Mano mintys, jausmai, klausimai:

3. Vartuju šiuos vaistus ir (arba) papildus

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Rekomendacijas žinau, jas aptariau su savo šeimos gydytoju, gydytoju ar akušere | |
| <input type="checkbox"/> Nežinau/Norėčiau gauti daugiau informacijos | <input type="checkbox"/> Informacija pateikta |

Rekomenduojama prieš pastojant ir iki 12-os nėštumo savaitės vartoti folinės rūgšties papildus. Be to, nėštumo metu rekomenduojama vartoti vitaminą D. Visus kitus vaistus reikia aptarti ir peržiūrėti su nėštumo priežiūros komanda. Ligos gali turėti poveikį nėštumui arba jo neturėti. Pasitarkite su šeimos gydytoju, gydytoju ar akušere dėl visų dabartinių ar anksčiau persirgtų ligų

Mano mintys, jausmai, klausimai:

4. Turiu papildomų poreikių...

- susitikimų metu man bus reikalingas vertėjas
- sergu alergija ir (arba) turiu ypatingų mitybos poreikių
- laikausi religinių įsitikinimų ir papročių, į kuriuos turėtų būti atsižvelgta
- aš/mano partneris turi papildomų poreikių
- aš/mano partneris turi ankstesnių gimdymo patirčių, kurias norėtume aptarti

Jei turite kokių nors ypatingų poreikių, prašome kiek galint anksčiau apie juos informuoti savo nėštumo priežiūros komandą. Ar bus teikiama vertimo paslauga priklausys nuo vietos politikos ir vertėjo suradimo galimybių; prašome tai aptarti su akušere.

Mano mintys, jausmai, klausimai:

Gyvenimo būdas ir gera savijauta

5. Žinau, kad nėštumo metu turiu vengti tam tikrų produktų, nes jie gali pakenkti man ir mano kūdikiui

- Žinau, kokio maisto vengti nėštumo metu
- Nežinau/Norėčiau gauti daugiau informacijos Informacija pateikta

Rekomendacijos dėl vengtinio maisto gali keistis, naujausią informaciją rasite NHS tinklalapyje: www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/foods-to-avoid-pregnant/

Mano mintys, jausmai, klausimai:

6. Žinau, kad nėštumo metu turiu stengtis maitintis sveikai ir subalansuotai

- Žinau, kaip turiu maitintis nėštumo metu
- Mano mitybos reikalavimus lemia tam tikros aplinkybės, norėčiau dėl jų pasikonsultuoti su savo nėštumo priežiūros komanda
- Nežinau/Norėčiau gauti daugiau informacijos Informacija pateikta

Mano mintys, jausmai, klausimai:

7. Žinau, kad nėščiosioms yra naudinga lengvo – vidutinio sunkumo mankšta

- Žinau apie rekomendacijas dėl sportavimo
- Mano sporto galimybėms turi įtakos mano sveikatos sutrikimas, norėčiau tai aptarti su savo nėštumo priežiūros komanda
- Nežinau/Norėčiau gauti daugiau informacijos www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pregnancy-exercise/

Mano mintys, jausmai, klausimai:

8. Žinau, kad dėl mano bei kūdikio sveikatos ir gerovės nėštumo metu turėčiau nerūkyti, nevertoti alkoholio ar narkotikų

Šiuo metu rūkau ir norėčiau sužinoti, kokią pagalbą ir paramą galėčiau gauti, kad būdama nėščia nerūkyčiau: www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/smoking-pregnant/

Mano partneris rūko, norėčiau, kad jam būtų suteikta pagalba mesti

Žinau apie rekomendacijas dėl alkoholio ir pramoginių/nelegalių narkotikų vartojimo

Nežinau/Norėčiau gauti daugiau informacijos Informacija pateikta

Galite pasikalbėti su akušere ar gydytoju ir paprašyti jų pagalbos metant rūkyti, atsisakant alkoholio ar pramoginių/nelegalių narkotikų.

Mano mintys, jausmai, klausimai:



Emocinė sveikata ir gerovė

Kūdikio laukimas – tai džiaugsmingas ir jaudinantis laikas, tačiau taip pat pasitaiko, kad moterys jaučia nerimą, depresiją ar emocinį stresą. Galbūt Jums padės ši priemonė:

www.tommys.org/pregnancy-information/im-pregnant/mental-health-during-and-after-pregnancy/wellbeing-plan

9. Aš sergu/sirgau psichikos sutrikimu, kuris gali paveikti mano nėštumą...

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> nerimas | <input type="checkbox"/> šizoafektinis sutrikimas |
| <input type="checkbox"/> depresija | <input type="checkbox"/> šizofrenija ar kita psichozinė liga |
| <input type="checkbox"/> obsesinis kompulsinis sutrikimas | <input type="checkbox"/> pogimdyvinė psichozė |
| <input type="checkbox"/> valgyimo sutrikimas | <input type="checkbox"/> bet koks kitas psichikos sveikatos sutrikimas, dėl kurio kreipėtės į psichiatrą ar kitą psichikos sveikatos specialistą |
| <input type="checkbox"/> potrauminio streso sutrikimas | |
| <input type="checkbox"/> asmenybės sutrikimas | |
| <input type="checkbox"/> bipolinis afektinis sutrikimas (maniakinė depresija) | |

Jei sergate bet kuriuo iš šių sutrikimų, kiek galint skubiau aptarkite juos su akušere ar gydytoju, kadangi Jums gali reikėti perinatalinės psichikos grupės paramos.

Mano mintys, jausmai, klausimai:

10. Šiuo metu aš jaučiuosi...

Užrašykite viską, kas Jums kelia nerimą ar susirūpinimą, ir pasikalbėkite apie tai su savo draugais, šeima, akušere, kūdikių ir vaikų slaugytoja, šeimos gydytoju ar gydytoju.

11. Žinau, kad jei pažinsiu kūdikį nėštumo metu, man bus lengviau užmegzti su juo stiprų ryšį po gimimo, be to, nuo to geriau jausiuosi emociškai. Galėčiau pamėginti...

- su įsčiose nešiojamu kūdikiu kalbėtis, jam arba jai dainuoti ar leisti klausytis muzikos
- švelniai masažuoti sau pilvą
- užsiimti nėščiąjų joga/hipnogimdymu
- naudoti programėlę vaisiaus augimui ir vystymuisi stebėti
- perskaityti UNICEF vadovą „Kaip sukurti laimingą kūdikį“:
www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/relationship-building-resources/building-a-happy-baby/

Šie paprasti dalykai padės išsiskirti hormonui oksitocinui, kuris yra ne tik naudingas vaisiaus smegenų vystymuisi, bet gali padėti Jums pasijusti laiminga.

Mano mintys, jausmai, klausimai:

12. Žinau, ką daryti kad pagerėtų mano emocinė savijauta...

- reguliariai lengvai mankštintis, pvz. užsiimti nėščiąjų joga, vaikščioti ar plaukioti
- pasirūpinti tinkama mityba
- taikyti atsipalaidavimo metodus, klausytis muzikos, medituoti ar atlikti kvėpavimo pratimus
- skirti laiko sau, pabūti tokioje vietoje, kur galėtumėte atsipalaiduoti
- pasikalbėti su patikimu žmogumi – draugu, giminaičiu, akušere, šeimos gydytoju ar gydytoju
- prašyti pagalbos namų ruošoje, kitų vaikų priežiūroje

Mano mintys, jausmai, klausimai:

13. Išgyvenant nerimą ar depresiją, ar esant bet kokiam kitam psichikos sveikatos sutrikimui, Jums pagalbą gali suteikti specialistai

- Žinau kur ieškoti psichikos sveikatos pagalbos nėštumo metu
- Nežinau/Norėčiau gauti daugiau informacijos Informacija pateikta

Jei manote, kad Jums reikėtų emocinės paramos, galite pasinaudoti kalbėjimo terapijos paslaugomis savo rajone. Šios paslaugos nemokamos, nėščiosioms teikiama pirmenybė.

Žr.: [www.nhs.uk/Service-Search/Psychological-therapies\(IAPT\)/LocationSearch/10008](http://www.nhs.uk/Service-Search/Psychological-therapies(IAPT)/LocationSearch/10008)

Mano mintys, jausmai, klausimai:

14. Abiejų partnerių emocijos, į kurias vertėtų laiku atkreipti dėmesį...

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> noras verkti | <input type="checkbox"/> tokia didelė gimdymo baimė, kad net nebesinori gimdyti |
| <input type="checkbox"/> jausmas, kad visko per daug | <input type="checkbox"/> nemalonios mintys, kurių negalite valdyti, ar kurios vis sugrįžta |
| <input type="checkbox"/> irzlumas ar dažnesni ginčai | <input type="checkbox"/> mintys apie savižudybę ar savęs žalojimą |
| <input type="checkbox"/> negalėjimas susikaupti | <input type="checkbox"/> veiksmų kartojimas ar griežtų ritualų susikūrimas |
| <input type="checkbox"/> apetito pokyčiai | <input type="checkbox"/> jausmų nešiojamam kūdikiui stoka |
| <input type="checkbox"/> miego problemos ar didžiulis energijos antplūdis | |
| <input type="checkbox"/> daug minčių galvoje, | |
| <input type="checkbox"/> didelis nerimas | |
| <input type="checkbox"/> nesidomėjimas mėgstamais dalykais | |

Jei Jums neramu dėl pirmiau išvardytų jausmų, pasikalbėkite su akušere ar gydytoju.

Mano mintys, jausmai, klausimai:



Individualūs gimdymo pasirinkimai

Išsakyti pageidavimai dėl gimdymo padės Jums (ir Jūsų partneriui (-iams)) priimti informuotą sprendimą dėl priežiūros gimdymo metu. Jei su savo pageidavimais supažindinsite Jums paslaugas teikiančius darbuotojus, Jūsų priežiūra bus pritaikyta kaip tik Jums. Daugiau informacijos apie gimdymo vietos pasirinkimą rasite čia: assets.nhs.uk/prod/documents/NHSE-your-choice-where-to-have-baby-first-baby-sept2018.pdf

Svarbu nepamiršti, kad Jūsų gimdymo planas – tai Jūsų asmenis planas. Jis priklauso nuo daugelio veiksnių: Jūsų pageidavimų, sveikatos istorijos, asmeninių aplinkybių ir Jūsų nėščiųjų priežiūros skyriuje siūlomų paslaugų. Kas yra saugu ir praktiška vienam žmogui, nebūtinai yra saugu ir praktiška kitiems.

Prieš pradėdami pildyti, prašome perskaityti knygelės turinį ir susipažinti su nuorodose pateikta informacija. Į klausimus atsakinėkite savo tempu. Nuo 34-os savaitės šį planą galite parodyti akušerei.

1. Norėčiau gimdyti...

- namuose gimdymo centre
 gimdymo namuose Norėčiau nuspręsti vėliau
 Nežinau/Norėčiau gauti daugiau informacijos Informacija pateikta

Priklausomai nuo Jūsų asmeninės sveikatos ir nėštumo eigos, mes taip pat galime Jums siūlyti variantus.

Mano mintys, jausmai, klausimai:

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

Rekomenduojama, kad per gimdymą kartu būtų ne daugiau nei du gimdymo partneriai.

Mano mintys, jausmai, klausimai:

3. Gimdymo metu medikų komandoje gali būti studentų akušerių/gydytojų

- Sutinku, kad mano gimdyme dalyvautų studentas
 Norėčiau, kad per mano gimdymą studentų nebūtų
 Norėčiau nuspręsti vėliau
 Nežinau/Norėčiau gauti daugiau informacijos Informacija pateikta

Dirbdami kartu su jais vadovaujančia akušere studentai mokosi. Jums sutikus ir akušerei nuolatos prižiūrint, jie vykdys Jūsų priežiūrą ir teks pagalbą.

Mano mintys, jausmai ir klausimai:

4. Turiu papildomų reikalavimų...

- susitikimų metu man bus reikalingas vertėjas
 sergu alergija ir (arba) turiu ypatingų mitybos poreikių
 laikaisi religinių įsitikinimų ir papročių, į kuriuos turėtų būti atsižvelgta
 aš/mano partneris turime papildomų poreikių

Jei turite kokių nors ypatingų poreikių, prašome kiek galint anksčiau apie juos informuoti savo nėštumo priežiūros komandą. Ar bus teikiama vertimo paslauga priklausys nuo vietos politikos ir vertėjo suradimo galimybių; prašome tai aptarti su akušere.

Mano mintys, jausmai, klausimai:

5. Su akušere/ginekologu aptariau, kaip norėčiau gimdyti. Mano mintys ir jausmai dėl gimdymo yra...

Dauguma nėštumų baigiasi vaginaliniu gimdymu, tačiau kartais rekomenduojamas cezario pjūvis.

Mano mintys, jausmai, klausimai:

Jei Jūsų gimdymas suplanuotas su Cezario pjūvio operacija, pereikite prie 15-o klausimo

6. Žinau, kad esant tam tikrai situacijai akušerė ar ginekologas gali siūlyti dirbtinai paskatinti gimdymą, o ne laukti, kol jis prasidės natūraliai (tai vadinama gimdymo sužadinimu)

- Aš suprantu, kodėl gali rekomenduoti sužadinimą
- Nežinau/Norėčiau gauti daugiau informacijos Informacija pateikta

Gimdymą gali reikėti skatinti dėl įvairių priežasčių ir, jei to reikės Jūsų atveju, procedūra bus atsargiai planuojama kartu su Jūsų akušere/gydytoju. Daugiau informacijos rasite čia: www.nice.org.uk/guidance/CG70

Mano mintys, jausmai, klausimai:

7. Manau, kad gimdymo ir gimimo metu naudosis šias priemones/nuskausminimą...

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> noriu nenaudoti nuskausminimo priemonių | <input type="checkbox"/> paracetamolis/kodeinas |
| <input type="checkbox"/> savi hipnozė/hipnogimdymas | <input type="checkbox"/> oralinis morfinas |
| <input type="checkbox"/> aromaterapija/homeopatija/refleksologija | <input type="checkbox"/> petidinas/diamorfinas/meptidas (opioidų injekcija) |
| <input type="checkbox"/> vanduo (vonia ar gimdymo baseinas) | <input type="checkbox"/> epidūrinė nejautra |
| <input type="checkbox"/> TENS aparatas (transkutaninė elektrinė nervų stimuliacija) | <input type="checkbox"/> norėčiau nuspręsti vėliau |
| <input type="checkbox"/> dujos ir oras (entonoksas) | <input type="checkbox"/> nežinau/norėčiau gauti daugiau informacijos |

Galimi nuskausminimo variantai priklausys nuo to, kur pasirinksite gimdyti. Daugiau informacijos rasite čia: www.labourpains.com/home. Aptarkite tai su akušere ir paklauskite, kokie variantai galimi Jūsų pasirinktame centre.

Mano mintys, jausmai, klausimai:

8. Manau, kad gimdymo ir gimimo metu norėčiau...

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> masažo | <input type="checkbox"/> lovos – atsirėmus į pagalves ar gulint ant šono |
| <input type="checkbox"/> vaikščioti/stovėti | <input type="checkbox"/> muzikos (pasirūpinsiu pati) |
| <input type="checkbox"/> naudoti įvairias vertikalias pozicijas, pvz., ant keturių, tupėjimą, klūpėjimą | <input type="checkbox"/> pritemdytų šviesų |
| <input type="checkbox"/> gimdymo kamuolio | <input type="checkbox"/> kad mano partneris fotografuotų/filmuotų |
| <input type="checkbox"/> gimdymo sėdmaišio, gimdymo taburetės ar kušetės, jei yra | <input type="checkbox"/> norėčiau nuspręsti vėliau |
| <input type="checkbox"/> gimdymo baseino | <input type="checkbox"/> nežinau/norėčiau gauti daugiau informacijos |

Jūsų gimdymo aplinkybės gali nulemti Jūsų turimus pasirinkimus. Prašome tai aptarti su akušere 34-40 nėštumo savaitėmis.

Mano mintys, jausmai, klausimai:

9. Žinau, kad gimdymo ir gimimo metu rekomenduojama stebėti kūdikio širdies plakimą

- Prireikus, noriu kad vaisiaus širdies ritmas būtų stebimas su pertrūkiais rankiniu aparatu
- Prireikus, noriu kad vaisiaus širdies ritmas būtų stebimas nuolatos CTG aparatu
- Man prireikus nuolatinio stebėjimo, norėčiau likti mobili ir naudoti belaidį stebėjimo būdą, jei toks bus
- Aš nenoriu būti stebima
- Norėčiau nuspręsti vėliau
- Nežinau/norėčiau gauti daugiau informacijos

Daugiau informacijos apie vaisiaus stebėjimą rasite NHS tinklalapyje: www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/what-happens-during-labour-and-birth/.

Mano mintys, jausmai, klausimai:

10. Žinau, kad gimdymo metu akušerė ir (arba) ginekologas greičiausiai rekomenduos atlikti makšties apžiūras, kad nustatytų gimdymo progresą

- Suprantu, kodėl makšties apžiūros yra įprastinės priežiūros dalis
- Aš labai jaudinuosi prieš makšties apžiūras
- Norėčiau nuspręsti vėliau
- Nežinau/Norėčiau gauti daugiau informacijos
- Informacija pateikta

Makšties apžiūros yra įprasta gimdymo progreso vertinimo dalis, jos bus atliekamos tik su Jūsų sutikimu.

Mano mintys, jausmai, klausimai:

11. Žinau, kad tam tikrose situacijose akušerė ar ginekologas gali pasiūlyti padėti man gimdyti naudojant tam tikras intervencijas

- Suprantu, kodėl gali būti rekomenduota pagalba/intervencija
 - Gimdymo metu nenoriu jokių intervencijų ir norėčiau tai aptarti prieš gimdymą, kad mano norai būtų gerbiami
 - Nežinau/Norėčiau gauti daugiau informacijos
- Intervencijos gali būti rekomenduotos sulėtėjus gimdymui ar kilus susirūpinimui dėl Jūsų ar Jūsų kūdikio sveikatos.

Mano mintys, jausmai, klausimai:

12. Žinau, kad tam tikrose situacijose akušerė gali rekomenduoti gimdymą su papildomomis priemonėmis ar su Cezario pjūvio operacija

- Suprantu, kodėl gali būti rekomenduotas gimdymas su papildomomis priemonėmis
- Nežinau/Norėčiau gauti daugiau informacijos

Gimdymas su papildomomis priemonėmis ar su Cezario pjūviu gali būti rekomenduotas, jei bus manoma, kad tai yra saugiausia kūdikiui; prieš imantis bet kokių veiksmų, tai su Jumis aptars ginekologas ir paprašys Jūsų sutikimo.

Mano mintys, jausmai, klausimai:

13. Žinau, kad norint palengvinti kūdikio gimimą, tam tikrose situacijose akušerė ar ginekologas gali rekomenduoti įpjauti tarpvietę (epiziotomija)

- Suprantu, kodėl gali būti rekomenduota epiziotomija
- Norėčiau epiziotomijos išvengti, tačiau jei ji bus būtina, duosiu sutikimą kai jo reikės
- Jokiu būdu nesutinku su epiziotomija ir norėčiau tai aptarti prieš gimdymą, kad mano norai būtų gerbiami
- Nežinau/Norėčiau gauti daugiau informacijos Informacija pateikta

Epiziotomija gali būti rekomenduota, jei gimdymo metu yra naudojami instrumentai arba jei Jūsų akušerė/ginekologas mano, kad kūdikiui reikia gimti kuo greičiau. Jūsų akušerė/gydytojas visada paklaus, ar sutinkate.

Mano mintys, jausmai, klausimai:



14. Žinau, kad gimus kūdikiui, dar turėsiu „išgimdyti“ placentą (trečiasis gimdymo etapas). Tai gali atsitikti dviem būdais.

- Norėčiau, kad trečiasis etapas praeitų natūraliai (fiziologiškai), kai virkštelė paliekama nepažeista, o placentą išstumiu aš pati
- Norėčiau, kad trečiasis etapas būtų aktyvus, kai po kelių minučių nukerpama virkštelė, man suleidžiama oksitocino ir akušerė/gydytojas ištraukia placentą
- Norėčiau nuspręsti vėliau
- Nežinau, norėčiau gauti daugiau informacijos
- Aš/mano gimdymo partneris norėtume nukirpti virkštelę
- Norėčiau, kad virkštelę nukirptų akušerė/gydytojas

Dėl Jūsų asmeninės situacijos akušerė ar gydytojas gali pasiūlyti pasirinkti aktyvų trečiąjį etapą. Tai bus aptarta su Jumis kūdikio gimimo metu.

Mano mintys, jausmai, klausimai:

15. Žinau, kad iš karto po gimimo rekomenduojamas „oda prie odos“ kontaktas tarp Jūsų ir kūdikio

www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/implementing-standards-resources/skin-to-skin-contact/

- Suprantu, kodėl rekomenduojamas „oda prie odos“ kontaktas
- Norėčiau iš karto prisiliesti prie kūdikio
- Norėčiau nuspręsti vėliau
- Nežinau/norėčiau gauti daugiau informacijos Informacija pateikta

Jei abu su kūdikiu jaučiatės gerai, „oda prie odos“ kontaktas galimas po visų tipų gimdymo. Jūsų partneris irgi gali prisiliesti kūdikį prie savęs.

Mano mintys, jausmai, klausimai:

16. Žinau, kad man padės pradėti žindyti kūdikį, o apie patį žindymą g

Nėštumo metu galėsite aptarti, kaip norėsite maitinti kūdikį. Akušerė Jums padė

Mano mintys, jausmai, klausimai:

17. Žinau, kad gimus kūdikiui, jam arba jai bus siūlomas vitaminas K

- Norėčiau, kad vitaminas K kūdikiui būtų suleistas injekcija
- Norėčiau, kad vitamino K lašai būtų duoti kūdikiui per burną
- Nenoriu, kad kūdikis gautų vitaminą K
- Nežinau/Norėčiau gauti daugiau informacijos

Vitaminas K – tai papildas, kuris rekomenduojamas visiems kūdikiams ir apsaugo nuo retos hemoraginės naujagimių ligos, pasireiškiančios dėl vitamino K trūkumo (angl. VDKB). Nėra žinoma apie jokią jo nepageidaujamą poveikį.

Mano mintys, jausmai, klausimai:



Kūdikiui gimus

Visi šie klausimai yra susiję su informacija, kurią Jums suteikė Jūsų nėštumo priežiūros tarnyba ir kuri yra pateikta NHS tinklalapyje: www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/. Šį planą galite parodyti akušerei nuo 34 nėštumo savaitės.

Šiame nėštumo etape gali būti naudinga peržiūrėti šiuos papildomus tinklapius:

www.unicef.org.uk/babyfriendly/resources

www.tommys.org/pregnancy-information/im-pregnant

Pakartotinai apsilankyti šiuose tinklalapiuose rekomenduojame ir po kūdikio gimimo. Juose esančią informaciją vertėtų aptarti su pogimdyvinės priežiūros ir kūdikių bei vaikų slaugytojų komandomis.

Ryšio su kūdikiu užmezgimas

1. **Aš žinau apie UNICEF filmą „Pirmasis susitikimas su savo kūdikiu“:** www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/implementing-standards-resources/skin-to-skin-contact/

- Aš mačiau UNICEF filmą
- Aš nemačiau UNICEF filmo
- Nežinau/Norėčiau gauti daugiau informacijos
- Informacija pateikta

Mano mintys, jausmai, klausimai:

2. **Žinau, kad iš karto po gimimo ir vėliau yra rekomenduojamas „oda prie odos“ kontaktas tarp manęs ir kūdikio**
www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/implementing-standards-resources/skin-to-skin-contact/

Žinau apie „oda prie odos“ kontakto naudą
 Nežinau/Norėčiau gauti daugiau informacijos Informacija pateikta

Mano mintys, jausmai, klausimai:

3. **Žinau, kad man bus suteikta informacija apie naujagimio maitinimą ir kaip jį sėkmingai pradėti**

Žinau apie žindymo krūtimi naudą
 Žinau, kaip sėkmingai pradėti žindymą
 Nežinau/Norėčiau gauti daugiau informacijos Informacija pateikta

Mano mintys, jausmai, klausimai:

4. **Žinau, kad norėdamas valgyti kūdikis rodo tam tikrus ženklus**

Žinau, kokie ženklai gali parodyti, kad kūdikis nori valgyti
 Nežinau/Norėčiau gauti daugiau informacijos Informacija pateikta

Daugiau informacijos rasite čia: www.unicef.org.uk/babyfriendly

Mano mintys, jausmai, klausimai:

Pasiruošimas pirmosioms kelioms valandoms ir dienoms gimimo

5. **Žinau, kad gimdymo namai gali leisti, tačiau gali ir neleisti mano gimdymo partneriui (-iams) būti su manimi visą parą visose patalpose**

Žinau, kokios politikos dėl gimdymo partnerio (-ių) buvimo kartu laikosi mano gimdymo namai
 Nežinau/Norėčiau gauti daugiau informacijos Informacija pateikta
Paklauskite akušerės apie tvarką Jūsų gimdymo namuose.

Mano mintys, jausmai, klausimai:

6. **Žinau, kad gimdymo namų lankymo valandos gali skirtis**

Patikrinau lankymo valandas ir žinau, kas ir kada galės mane aplankyti po gimdymo
 Nežinau/Norėčiau gauti daugiau informacijos Informacija pateikta
Naudinga iš anksto sužinoti lankymo valandas, ypač jei lankytojai atvyksta iš toliau.

Mano mintys, jausmai, klausimai:

7. **Pradedu galvoti apie pasiruošimą namuose...**

Pagalvokite, ką galite padaryti dabar, kad gimus kūdikiui būtų lengviau pasirūpinti juo arba ja bei savimi namuose.

Mano mintys, jausmai, klausimai:

8. Pradedu galvoti apie tai, kas man padės parsivežus kūdikį į namus...

Reikėtų pagalvoti, kas galės Jums padėti namuose – partneris, draugai ar šeimos nariai.

Mano mintys, jausmai, klausimai:

Jūsų fizinė ir emocinė savijauta po gimdymo

Jums gali praversti ši informacija:

www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/you-after-birth

9. Galiu pasiruošti fiziškai atsigauti po gimdymo, kad sau ir šeimai padėčiau sėkmingai pradėti naują etapą. Žinau...

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> kokių fizinių pokyčių tikėtis | <input type="checkbox"/> apie dubens dugno pratimus |
| <input type="checkbox"/> kokių yra skausmo po gimdymo malšinimo priemonių | <input type="checkbox"/> kaip atsigauti fiziškai po Cezario pjūvio |
| <input type="checkbox"/> kokia svarbi rankų higiena | <input type="checkbox"/> Nežinau/Norėčiau gauti daugiau informacijos |
| <input type="checkbox"/> kokie yra infekcijos požymiai ir ką daryti juos pastebėjus | <input type="checkbox"/> Informacija pateikta |

Mano mintys, jausmai, klausimai:

10. Žinau, kad gimdymas ir tapimas mama yra didelių emocinių pokyčių metas, ir kad galiu iš anksto pasiruošti tam, kaip jausiuosi pagimdžiusi.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Žinau, kokių emocinių pokyčių tikėtis | <input type="checkbox"/> Informacija pateikta |
| <input type="checkbox"/> Pagalvoju, kaip man galėtų padėti mano šeima/draugai | |
| <input type="checkbox"/> Žinau, kur kreiptis pagalbos dėl emocinės ir psichikos sveikatos po gimdymo | |
| <input type="checkbox"/> Nežinau/Norėčiau gauti daugiau informacijos | |

Mano mintys, jausmai, klausimai:

11. Abiejų partnerių jausmai, kuriuos turėtume laiku pastebėti...

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> atkaklus liūdesys/bloga nuotaika | <input type="checkbox"/> sunkiai formuojasi ryšys su kūdikiu |
| <input type="checkbox"/> energijos stoka/didžiulis nuovargis | <input type="checkbox"/> miego problemos ar energijos antplūdis |
| <input type="checkbox"/> jausmas, kad negalite prižiūrėti kūdikio | <input type="checkbox"/> nesidomėjimas mėgstama veikla |
| <input type="checkbox"/> negalėjimas susikaupti ar priimti sprendimus | <input type="checkbox"/> nemalonus mintys, kurių negalite valdyti arba kurios vis sugrįžta |
| <input type="checkbox"/> apetito pokyčiai | <input type="checkbox"/> mintys apie savižudybę arba savęs žalojimą |
| <input type="checkbox"/> kaltės, beviltiškumo jausmas ar savęs kaltinimas | <input type="checkbox"/> veiksmų kartojimas arba griežtų ritualų susikūrimas |

Parodykite sąrašą gimdymo partneriui ir šeimos nariams, nes paprastai jie pirmieji pastebi Jūsų pablogėjusią savijautą. Jei dėl kurių nors jausmų Jums neramu, pasikalbėkite su patikimu žmogumi ir (arba) akušere, kūdikių ir vaikų slaugytoja ar šeimos gydytoju.

Mano mintys, jausmai, klausimai:

Kaip prižiūrėti kūdikį

Pirmosiomis kūdikio priežiūros savaitėmis gali praversti ši informacija:

www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/being-a-parent/

12. Žinau, apie ką reikia pagalvoti prieš vykstant namo...

- BCG vakcina (jei pasakė, kad ji kūdikiui reikalinga)
- kaip žinoti, ar Jūsų kūdikis gerai žindo
- kokie požymiai rodo, kad kūdikis serga ir ką daryti jei Jums neramu
- kokių kūdikių sauskelnių turinio pokyčių tikėtis

Jums padės gimdyvių priežiūros komanda.

Mano mintys, jausmai, klausimai:

13. Žinau apie dalykus, kuriuos reikėtų apgalvoti jau grįžus namo, tarp jų...

- saugaus miegojimo būdai (staigios naujagimio mirties sindromo prevencijai)
- naujagimių gelta – kas yra normalu, o į ką reikia atkreipti dėmesį
- naujagimių kraujo lašo tyrimas
- naujagimio bambutės ir odos priežiūra
- kūdikio maudymas

Mano mintys, jausmai, klausimai:

Priežiūra bendruomenėje ir tolesni veiksmai

14. Pogimdyminė priežiūra bendruomenėje, kurią teikia daugiadisciplinė sveikatos specialistų komanda, gali būti teikiama įvairiose vietose.

Žinau...

- apie pogimdyminę priežiūrą bendruomenėje
- kaip susisiekti su savo bendruomenės akušerėmis
- kaip susisiekti su savo kūdikių ir vaikų slaugytoja
- kaip gauti papildomą pagalbą dėl naujagimio maitinimo
- kaip pasinaudoti mano vietovėje esančių vaikų centrų paslaugomis
- Nežinau/Norėčiau gauti daugiau informacijos Informacija pateikta

Daugiau informacijos apie kūdikių ir vaikų slaugytojos vaidmenį rasite

čia: www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/baby-reviews/

Mano mintys, jausmai, klausimai:

15. Gimus kūdikiui reikės...

- per šešias savaites įregistruoti kūdikio gimimą
- užregistruoti kūdikį pas šeimos gydytoją
- po 6-8 savaičių nuo gimdymo užsirašyti savo ir kūdikio patikrinimui pas šeimos gydytoją
- susitarti dėl papildomų tyrimų šeimos gydytojo klinikoje (jei rekomendavo akušerė ar gydytojas)

Mano mintys, jausmai, klausimai:

16. Žinau, kad turint lėtinių sveikatos sutrikimų ar sirgus gimdymo metu, gydytojas gali pateikti tam tikrų sveikatos rekomendacijų

Sergu lėtine liga ir savo konkrečius pogimdyvinės priežiūros poreikius aptariu su gydytoju ir akušere

Patyriau komplikacijas/sirgau gimdymo metu, ir žinau, kokias pasekmes tai gali turėti mano pogimdyvinei priežiūrai

Nežinau/Norėčiau gauti daugiau informacijos

Informacija pateikta

Mano mintys, jausmai, klausimai:



Pamąstymai apie gimdymo patirtį

Mintys apie Jūsų nėštumą ir gimdymą, kuriomis norėtumėte pasidalinti su akušere ar gydytoju

Toliau užrašykite mintis, kurios kyla prisimenant savo nėštumą, gimdymą, kūdikio gimimą ir laiką iš karto po gimdymo. Galite papasakoti apie emocijas ir fizines patirtis. Jei kokie nors konkretūs dalykai Jums kelia susirūpinimą, aptarkite juos su savo akušere, kūdikių ir vaikų slaugytoja ar gydytoju.

Daugiau informacijos rasite šiuose tinklalapiuose:

www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/you-after-birth/

www.sussexpartnership.nhs.uk/perinatal čia rasite informacijos apie kalbėjimo terapiją bei specializuotos perinatalinės psichikos sveikatos tarnybą.

Mano mintys, jausmai, klausimai:

Galite pasižymėti, kuriuos asmeninės priežiūros planus užpildėte, bei jų užpildymo datą:

Sveikata ir gera savijauta nėštumo metu

Pildymo data

Individualūs gimdymo pasirinkimai

Pildymo data

Kūdikui gimus

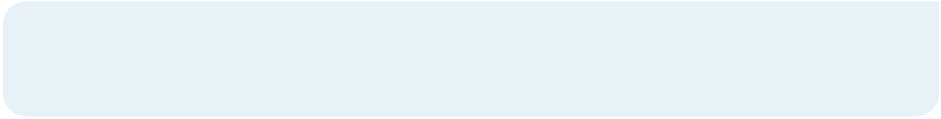
Pildymo data

Pamąstymai apie gimdymo patirtį

Pildymo data



Jūsų gimdymo namų telefonas:



Šis leidinys, kuris yra „Early adopters“ projekto dalis, sukūrė „North West London Collaboration of Clinical Commissioning Groups“.
Dėkojame „Sussex Local Maternity System“ už jo patobulinimą.

Leidinio data: 2020 m. sausis

Peržiūros data: 2022 m. sausis

Sussex Local Maternity
System