

# Moje wybory dotyczące **Ciąży** i Porodu



Styczeń 2020 r.

Dbając o to, aby porody  
w **Sussex** przebiegały jak  
najlepiej



Niniejsza broszurka informacyjna przeznaczona jest dla wszystkich kobiet w ciąży w Sussex oraz ich partnerów.

Ta broszurka jest dołączona do informacji udzielonych przez Twój lokalny zespół ds. macierzyństwa.

## Dostosowując opiekę do Twoich indywidualnych potrzeb

To jest Twój osobisty upominek, który możesz przechowywać jako zapis swoich myśli i wyborów podczas tej ciąży. Nie jest to częścią oficjalnych dokumentów ciążowych, ale powinien pomóc w ożywieniu rozmów z położną i innymi osobami, dlatego zalecamy zabieranie go ze swoimi podręcznymi notatkami. Spisywanie swoich myśli i preferencji może pomóc Ci w analizie, zrozumieniu oraz rejestrowaniu swoich indywidualnych wyborów dotyczących ciąży, porodu oraz wczesnego etapu rodzicielstwa. Twoje indywidualne potrzeby i życzenia pomogą Ci w zaplanowaniu opieki i prawdopodobnie będą się zmieniać i przekształcać wraz z dalszym przebiegiem ciąży. Nie musisz wykonywać tego samodzielnie: Twoja położna, pielęgniarka środowiskowa i położnik udzielą Ci wsparcia, jeśli będziesz tego potrzebować. Można również zaangażować w to partnerów, rodzinę oraz przyjaciół. Wybór należy do Ciebie. Broszurka jest przeznaczona dla Ciebie, niezależnie od tego czy jest to Twoje pierwsze czy kolejne dziecko w rodzinie. Jeśli wypełniając ten dokument zidentyfikujesz obszary, których nie jesteś pewna lub na temat których chciałabyś dowiedzieć się więcej, prosimy o zgłoszenie tej kwestii przy następnej rozmowie lub wizycie z położną, pielęgniarką środowiskową lub położnikiem. Gdy cel zostanie osiągnięty, możesz go zatrzymać jako pamiątkę z podróży, którą odbyłaś i aby mogło to pomóc Ci w dostarczeniu informacji przy kolejnej ciąży (jeśli ponownie się na nią zdecydujesz!).

Podzieliłiśmy tę broszurkę na następujące części z sugerowanym czasem wypełnienia każdej z nich, ale możesz równie dobrze przejść dalej - oto twój plan odzwierciedlający Twoje wybory:

- **Zdrowie i dobre samopoczucie w trakcie ciąży (str. 6-13)**  
Należy wypełnić na początku (lub w dowolnym czasie w trakcie) ciąży
- **Twoje preferencje dotyczące porodu (str. 14-22)**  
Należy wypełnić od 32-34. tygodnia ciąży
- **Po narodzinach dziecka (str. 23-30)**  
Należy wypełnić od 34. tygodnia ciąży
- **Refleksje związane z doświadczeniem porodu (str. 31-33)**  
Należy wypełnić po narodzinach dziecka

Twoja położna, pielęgniarka środowiskowa i/lub lekarz mogą pomóc Ci w wypełnieniu lub dostosowaniu Twoich planów opieki osobistej w dowolnym momencie i zachęcamy do dzielenia się z nimi swoimi planami i preferencjami przez cały okres ciąży.

Ważne jest, aby pamiętać, że jest to plan - i że możliwe, że pewne aspekty będą musiały zostać poddane przeglądowi i ulec zmianom w zależności od potrzeb Twoich i Twojego dziecka, aby upewnić się, że udzielana opieka jest zawsze wysokiej jakości i odbywa się w sposób bezpieczny.

## W jaki sposób korzystać z broszurki?

W czasie ciąży zachęcamy do rejestrowania własnych wyborów porodowych, we współpracy z położnymi, pielęgniarkami środowiskowymi i/lub lekarzami.

Zachowaj tę broszurkę ze swoimi podręcznymi notatkami macierzyńskimi przez całą swoją podróż, aby móc omówić je ze swoim zespołem ds. macierzyństwa podczas wizyt.

Wypełnienie tych planów opieki osobistej pomoże Ci w kwestii Twoich preferencji dotyczących ciąży, porodu i rodzicielstwa.

## Wybór miejsca rodzenia

W Sussex istnieje możliwość porodu w domu, na oddziale położniczym prowadzonym przez położne/ośrodku porodowym lub na oddziale położniczym prowadzonym przez położników/ oddziale porodowym. Twój zespół ds. macierzyństwa może pomóc Ci w podjęciu tego wyboru. Więcej informacji na temat wyboru swojego miejsca porodu można znaleźć tutaj:

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



## O mnie

Nazywam się...

Termin mojego porodu to...

Mój oddział położniczy/ginekologiczny to ...

Zamierzam urodzić dziecko w...(domu, na oddziale prowadzonym przez położne lub na oddziale prowadzonym przez położników)

Imię i nazwisko oraz dane kontaktowe mojego lekarza pierwszego kontaktu to...

Imię i nazwisko oraz dane kontaktowe mojej położnej to...

Imię i nazwisko oraz dane kontaktowe mojej pielęgniarki środowiskowej to...

Moim wyznaczonym specjalistą położnikiem/położną jest...

Mam następujące dolegliwości medyczne/uczulenia...



## Zdrowie i dobrostan w trakcie ciąży

W celu uzyskania dalszych informacji na temat zdrowia i dobrostanu w ciąży, prosimy odnieść się do [www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/](http://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/)

Prosimy o zapoznanie się z treścią oraz przejrzania podanych łączy przed wypełnieniem. Analizuj pytania w swoim własnym tempie. Plan ten można pokazać swojej położnej w dowolnym czasie w trakcie ciąży. Twoja położna może również udzielić Ci dopasowanych pod względem lokalizacji informacji i materiałów.

### Zdrowie fizyczne i dobre samopoczucie

1. Mam przewlekłą dolegliwość zdrowotną, która może mieć wpływ na moją ciążę...

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> cukrzyca                | <input type="checkbox"/> astma                              |
| <input type="checkbox"/> padaczka                | <input type="checkbox"/> niedoczynność/nadczynność tarczycy |
| <input type="checkbox"/> problemy psychologiczne | <input type="checkbox"/> inne                               |
| <input type="checkbox"/> wysokie ciśnienie krwi  | <input type="checkbox"/> Brak                               |

Istnieje wiele dolegliwości, które mogą, ale nie muszą mieć wpływu na Twoją ciążę. Zapytaj swojego lekarza pierwszego kontaktu lub położną na temat wszelkich występujących u Ciebie dolegliwości lub dolegliwości, które pojawiły się u Ciebie w przeszłości

*Moje myśli, uczucia i pytania:*

2. Zdaję sobie sprawę z potrzeby omówienia wcześniej występujących u mnie chorób i/lub specjalnych wymagań z moim lekarzem rodzinnym, położną lub lekarzem przed zajściem w ciążę lub na wczesnym etapie ciąży ...

**Moje wcześniej występujące dolegliwości medyczne zostały omówione z moim zespołem ds. macierzyństwa.**

Wymagam dalszego wsparcia pod względem moim medycznych dolegliwości lub specjalnych potrzeb

Nie jestem pewna/chciałabym dowiedzieć się więcej na ten temat  Informacje udzielone

*Moje myśli, uczucia i pytania:*

3. Przyjmuję następujące leki oraz/lub suplementy ...

Jestem świadoma zaleceń i omówiłam tę kwestię ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu, lekarzem oraz położną

Nie jestem pewna/chciałabym dowiedzieć się więcej na ten temat  Informacje udzielone

Zaleca się przyjmować kwas foliowy przed poczęciem i do 12. tygodnia ciąży. Zalecane jest również przyjmowanie suplementów witaminy D przez cały okres trwania ciąży. Kwestia przyjmowania wszelkich innych leków powinna zostać omówiona i poddana przeglądowi przez zespół opiekujący się pacjentką

*Moje myśli, uczucia i pytania:*

#### 4. Posiadam dodatkowe wymagania...

- Będę potrzebowała pomocy z tłumaczeniem na mój język podczas wizyt
- Mam alergię i/lub posiadam szczególne wymagania dietetyczne
- Posiadam przekonania religijne oraz zwyczaje, które chciałabym, aby były zachowane
- Posiadam/mój partner posiada dodatkowe potrzeby
- Posiadam/mój partner posiada poprzednie doświadczenia z porodem, które chcielibyśmy omówić

W przypadku posiadania szczególnych wymagań, prosimy poinformować o nich zespół ds. macierzyństwa w jak najszybszym czasie. Korzystanie z pomocy ze strony tłumaczy różni się w zależności od lokalnej polityki oraz dostępności. Prosimy o omówienie tej kwestii ze swoją położną.

*Moje myśli, uczucia i pytania:*

### Styl życia i dobre samopoczucie

#### 5. Jestem świadoma tego, że powinnam unikać pewnych pokarmów w czasie ciąży, jako że mogą one być szkodliwe dla mnie i dla mojego nienarodzonego dziecka ...

- Jestem świadoma, których pokarmów unikać w czasie ciąży
- Nie jestem pewna/chciałabym dowiedzieć się więcej na ten temat
- Informacje udzielone

Zalecenia odnośnie do tego, których pokarmów unikać, ulegają zmianie. Prosimy o odwiedzenie strony internetowej NHS w celu uzyskania najświeższych informacji [www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/foods-to-avoid-pregnant/](http://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/foods-to-avoid-pregnant/)

*Moje myśli, uczucia i pytania:*

#### 6. Zdaję sobie sprawę z tego, że w ciąży powinnam starać się prowadzić zdrowy tryb życia i odżywiać się zgodnie ze zrównoważoną dietą ...

- Jestem świadoma swoich potrzeb odżywczych w ciąży
- Występują u mnie konkretne okoliczności, które mają wpływ na moje wymagania dietetyczne i chciałabym otrzymać wskazówki od swojego zespołu ds. macierzyństwa
- Nie jestem pewna/chciałabym dowiedzieć się więcej na ten temat
- Informacje udzielone

*Moje myśli, uczucia i pytania:*

#### 7. Zdaję sobie sprawę z korzyści wykonywania ćwiczeń lekkich do umiarkowanych w czasie ciąży...

- Jestem świadoma zaleceń dotyczących ćwiczeń fizycznych
- Mam dolegliwości, które wpływają na moją zdolność do wykonywania ćwiczeń i chciałabym otrzymać wskazówki od mojego zespołu ds. macierzyństwa
- Nie jestem pewna/chciałabym uzyskać więcej informacji [www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pregnancy-exercise/](http://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pregnancy-exercise/)

*Moje myśli, uczucia i pytania:*



## 8. Zdaję sobie sprawę z tego, że ze względu na zdrowie i dobrostan mój oraz mojego dziecka, nie powinnam palić, spożywać alkoholu ani zażywać narkotyków w ciąży ...

- Obecnie jestem osobą palącą i chciałabym dowiedzieć się na temat pomocy oraz wsparcia, które mogę otrzymać, aby przestać palić w czasie ciąży [www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/smoking-pregnant/](http://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/smoking-pregnant/)
- Mój partner jest osobą palącą i chciałabym, aby otrzymał pomoc i wsparcie przy rzuceniu palenia
- Jestem świadoma porad dotyczących spożywania alkoholu oraz zażywania narkotyków
- Nie jestem pewna/chciałabym dowiedzieć się więcej na ten temat
- Informacje udzielone

W celu uzyskania wsparcia pod względem zaprzestania palenia, spożywania alkoholu lub zażywania narkotyków, można porozmawiać ze swoją położną lub lekarzem.

*Moje myśli, uczucia i pytania:*



## Zdrowie emocjonalne i dobre samopoczucie

Oczekiwanie na dziecko może być radosnym i emocjonującym okresem, niemniej jednak, w tym czasie często pojawiają się również stany lękowe, depresja oraz niepokój emocjonalny. Przy rzuceniu palenia, pomocne może okazać się następujące narzędzie

[www.tommys.org/pregnancy-information/im-pregnant/mental-health-during-and-after-pregnancy/wellbeing-plan](http://www.tommys.org/pregnancy-information/im-pregnant/mental-health-during-and-after-pregnancy/wellbeing-plan)

## 9. Mam/miałam dolegliwość związaną ze zdrowiem psychicznym, która może mieć wpływ na moją ciążę...

- stany lękowe
- depresja
- zaburzenia obsesyjno-kompulsywne
- zaburzenia odżywiania
- zespół stresu pourazowego
- zaburzenia osobowości
- choroba afektywna dwubiegunowa (zwana również depresją maniacką lub manią)
- zaburzenia schizoafektywne
- schizofrenia lub wszelka inna choroba psychiczna
- psychoza poporodowa
- wszelka inna choroba psychiczna dolegliwość, ze względu na którą wymagałaś wizyt u psychiatry lub u innego specjalisty ds. zdrowia psychicznego

W przypadku pojawienia się którejkolwiek z tych dolegliwości, należy jak najszybciej poprosić położną lub lekarza o pomoc ze strony specjalistycznego zespołu wsparcia okołoporodowego.

*Moje myśli, uczucia i pytania:*

## 10. Oto, jak czuję się w chwili obecnej ...

Spisz swoje obawy i zmartwienia i porozmawiaj ze swoimi przyjaciółmi, rodziną, położną, pielęgniarką środowiskową, lekarzem pierwszego kontaktu lub innym lekarzem.

**11. Zdaję sobie sprawę, że poznawanie mojego dziecka podczas ciąży pomoże mi stworzyć z nim silną więź rodzicielską, jak również pomoże w uzyskaniu emocjonalnego dobrostanu. Mogę spróbować...**

- rozmowy, śpiewu lub puszczania muzyki dla mojego nienarodzonego dziecka
- delikatnego masażu brzucha
- jogę dla kobiet w ciąży oraz/lub poród w hipnozie
- korzystania z aplikacji, aby śledzić, w jaki sposób moje dziecko rośnie i rozwija się
- przeczytać przewodnik UNICEF-u „building a happy baby guide” (kształtowanie szczęśliwego dziecka”  
[www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/relationship-building-resources/building-a-happy-baby/](http://www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/relationship-building-resources/building-a-happy-baby/)

Regularne wykonywanie tych prostych czynności powoduje uwalnianie hormonu zwanego oksytocyną, która może pomóc w rozwoju mózgu dziecka i poprawiać Twoje samopoczucie.

*Moje myśli, uczucia i pytania:*

**12. Mam świadomość rzeczy, które mogę robić, aby polepszyć swój dobrostan emocjonalny ...**

- wykonywać regularnie lekkie ćwiczenia fizyczne, takie jak joga dla kobiet w ciąży, spacerowanie lub pływanie
- upewnić się, że dobrze się odżywiam
- próbować technik relaksacji, słuchania muzyki, medytacji lub ćwiczeń oddechowych
- wygospodarować dla siebie czas i miejsce, w którym mogę się zrelaksować
- porozmawiać z zaufaną osobą - przyjacielem, rodziną, położną, lekarzem pierwszego kontaktu lub lekarzem

*Moje myśli, uczucia i pytania:*

**13. Specjalistyczne wsparcie pod względem stanów lękowych oraz depresji lub wszelkiej innej dolegliwości zdrowia psychicznego jest dostępne ...**

Wiem, w jaki sposób uzyskać dostęp do wsparcia pod kątem zdrowia psychicznego, jeśli będę go potrzebować w czasie ciąży

Nie jestem pewna/chciałabym dowiedzieć się więcej na ten temat

Informacje udzielone

Jeśli czujesz, że potrzebujesz wsparcia emocjonalnego, możesz skorzystać z lokalnych terapii przez rozmowę. Mają one charakter bezpłatny i kobiety w ciąży są traktowane priorytetowo.

Zob: [www.nhs.uk/Service-Search/Psychological-therapies\(IAPT\)/LocationSearch/I0008](http://www.nhs.uk/Service-Search/Psychological-therapies(IAPT)/LocationSearch/I0008)

*Moje myśli, uczucia i pytania:*

**14. Emocje, na których pojawienie się u obojga z nas ja i mój partner powinniśmy uważać, obejmują...**

płaczliwość

uczucie przytłoczenia

poczucie rozdrażnienia lub częstsze wszczynanie kłótni

problemy z koncentracją

zmiana apetytu

problemy ze snem lub olbrzymie pokłady energii

gonitwa myśli duży

niepokój

utrata zainteresowania rzeczami, które w normalnej sytuacji sprawiają mi przyjemność

uczucie tak wielkiego strachu przed porodem, że nie chcę przez to przechodzić

nieprzyjemne myśli, których nie potrafię kontrolować lub które powracają

myśli samobójcze lub chęć samookaleczenia się

powtarzanie czynności lub stosowanie sztywnych rytuałów

brak uczucia w stosunku do mojego nienarodzonego dziecka

W przypadku zaniepokojenia którymkolwiek z tych odczuć, porozmawiaj ze swoją położną lub lekarzem.

*Moje myśli, uczucia i pytania:*



## Preferencje dotyczące porodu dopasowane indywidualnie do Twoich potrzeb

Twoje preferencje dotyczące porodu pomagają Tobie (i Twojemu partnerowi/Twoim partnerom) przy podejmowaniu świadomych decyzji dotyczących opieki nad Tobą w trakcie porodu. Podzielenie się preferencjami z osobami zapewniającymi Ci opiekę medyczną pozwala im dopasować świadczoną przez nich opiekę do Twoich indywidualnych potrzeb. Więcej informacji na temat wyboru miejsca porodu można znaleźć na [assets.nhs.uk/prod/documents/NHSE-your-choice-where-to-have-baby-first-baby-sept2018.pdf](https://assets.nhs.uk/prod/documents/NHSE-your-choice-where-to-have-baby-first-baby-sept2018.pdf)

Ważne jest, aby pamiętać, że plan porodu jest Twoim osobistym planem. Zależy on od wielu czynników, łącznie z Twoimi upodobaniami, historią medyczną, Twoimi osobistymi okolicznościami oraz od tego, co będzie dostępne na Twoim oddziale położniczym i ze strony zespołu ds. macierzyństwa. Może okazać się, że niektóre aspekty, które są bezpieczne i praktyczne dla jednej osoby, nie będą bezpieczne i praktyczne dla innej. Prosimy o zapoznanie się z treścią oraz przejrzenie podanych łączy przed wypełnieniem. Analizuj pytania w swoim własnym tempie. Plan ten można pokazać swojej położnej od 34. tygodnia.

### 1. Wolalabym urodzić ...

- W domu  W ośrodku porodowym
- Na oddziale porodowym  Wolę poczekać i zobaczyć
- Nie jestem pewna/chciałabym dowiedzieć się więcej na ten temat  Informacje udzielone
- Niektóre opcje mogą być zalecane w oparciu o Twój osobisty stan zdrowia oraz przebieg ciąży.

### 2. Moim partnerem/moimi partnerami przy porodzie będzie/będą...

Zaleca się, aby podczas porodu w roli Twojego partnera nie występowały więcej niż

dwie osoby jednocześnie.

Moje myśli, uczucia i pytania:

### 3. Możliwe, że osoby uczące się wykonywania zawodu położnej/lekarza mogą współpracować z zespołem w czasie mojego porodu ...

- Nie mam nic przeciwko, aby podczas mojego porodu obecni byli studenci/uczniowie
- Wolę, aby przy moim porodzie nie było obecnych studentów/uczniów
- Wolę poczekać i zobaczyć
- Nie jestem pewna/chciałabym dowiedzieć się więcej na ten temat  Informacje udzielone

Studenci/uczniowie uczą się, ściśle współpracując z wyznaczonym mentorem-polożną i zapewnią Ci opiekę i wsparcie za Twoją zgodą, działając przez cały czas pod bezpośrednim nadzorem.

Moje myśli, uczucia i pytania:

### 4. Posiadam dodatkowe wymagania...

- Będę potrzebowała pomocy z tłumaczeniem na mój język podczas wizyt
- Mam alergie i/lub posiadam szczególne wymagania dietetyczne
- Posiadam przekonania religijne oraz zwyczaje, które chciałabym, aby były przestrzegane
- Posiadam/mój partner posiada dodatkowe potrzeby

W przypadku posiadania szczególnych wymagań, prosimy poinformować o nich zespół ds. macierzyństwa w jak najszybszym czasie. Korzystanie z pomocy ze strony tłumaczy różni się w zależności od lokalnej polityki oraz dostępności. Prosimy o omówienie tej kwestii w swoją położną.

Moje myśli, uczucia i pytania:



5. Rozmawiałam ze swoją położną/położnikiem o tym, jak bym chciała, aby wyglądał mój poród i moje myśli oraz uczucia są następujące ...

Większość ciąż kończy się porodem drogą pochwową, jednak w niektórych przypadkach można zalecić cesarskie cięcie.

*Moje myśli, uczucia i pytania:*

**W przypadku zaplanowanego porodu przez cesarskie cięcie, przejdź do pytania 15.**

6. Zdaję sobie sprawę z tego, że w niektórych okolicznościach moja położna lub położnik mogą zaproponować wywołanie porodu w sztuczny sposób zamiast czekać na jego rozpoczęcie w sposób naturalny (jest to zwane wywołaniem akcji porodowej) ...

Zdaję sobie sprawę z powodów, dla których może być zalecone wywołanie akcji porodowej

Nie jestem pewna/chciałabym dowiedzieć się więcej na ten temat

Informacje udzielone

Istnieje wiele powodów, dla których proponuje się wywołanie akcji porodowej, a jeśli będzie ono wymagane, zostanie to dokładnie zaplanowane z Tobą przez Twoją położną/Twojego lekarza. Dalsze informacje można znaleźć na [www.nice.org.uk/guidance/CG70](http://www.nice.org.uk/guidance/CG70)

*Moje myśli, uczucia i pytania:*

7. Podczas porodu rozważyłabym następujące strategie radzenia sobie z bólem/środki przeciwbólowe ...

wolę unikać wszelkich środków przeciwbólowych

autohipnoza/hipnoporód

aromaterapia/homeopatia/refleksologia

woda (wanna lub basen porodowy)

aparat TENS (do przezskórnej elektrycznej stymulacji nerwów)

gaz - podtlenek azotu z tlenem (entonox)

paracetamol/ kodeina

doustna morfina

petydyna/diamorfina/meptid (zastrzyk opioidowy)

znieczulenie zewnątrzoponowe

wolę poczekać i zobaczyć

nie jestem pewna/chciałabym dowiedzieć się więcej na ten temat

Opcje związane z środkiem przeciwbólowym będą zależeć od miejsca planowania porodu. Więcej informacji dostępnych jest na [www.labourpains.com/home](http://www.labourpains.com/home). Omów tę kwestię ze swoją położną i zapytaj, jakie opcje będą dostępne na Twoim lokalnym oddziale położniczym.

*Moje myśli, uczucia i pytania:*

8. Podczas porodu rozważyłabym ...

masaż

chodzenie/stanie różne pozycje w pozycji pionowej,

takie jak na czworakach/kucanie/na klęczkach

piłka porodowa

poducha, krzesło porodowe, kanapa porodowa, jeśli będą dostępne

basen porodowy

łóżko, przy odpoczynku w oparciu na poduszkach lub podczas leżenia na boku

puszczenie muzyki (którą dostarczę)

przygaszone światła

robienie zdjęć/nagrywanie filmików przez mojego partnera przy porodzie

wolę poczekać i zobaczyć

nie jestem pewna/chciałabym dowiedzieć się więcej na ten temat

Twoje okoliczności podczas porodu mogą mieć wpływ na dostępne opcje i Twoje wybory. Prosimy o omówienie tej kwestii ze swoją położną w 34.-40. Tygodniu ciąży.

*Moje myśli, uczucia i pytania:*

**9. Jestem świadoma, że podczas porodu zaleca się monitorowanie bicia serca dziecka...**

- W razie potrzeby, wolę mieć przerywane monitorowanie rytmu serca dziecka za pomocą podręcznego urządzenia
- W razie potrzeby, wolę mieć ciągłe monitorowanie rytmu serca dziecka za pomocą aparatu KTG
- Jeśli będę potrzebować ciągłego monitorowania, chciałabym móc poruszać się i korzystać z bezprzewodowego monitorowania, jeśli będzie ono dostępne
- Nie życzę sobie monitorowania
- Wolę poczekać i zobaczyć
- Nie jestem pewna/chciałabym dowiedzieć się więcej na ten temat

Więcej informacji na temat monitorowania płodu znajduje się na stronie internetowej NHS [www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/what-happens-during-labour-and-birth/](http://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/what-happens-during-labour-and-birth/).

*Moje myśli, uczucia i pytania:*

**10. Zdaję sobie sprawę z tego, że podczas porodu położna oraz/lub położnik prawdopodobnie zalecą przeprowadzenie badań ginekologicznych (przez pochwę), aby ocenić postępy porodu ...**

- Jestem świadoma tego, że badania ginekologiczne są częścią rutynowej opieki
- Jestem bardzo zaniepokojona badaniami ginekologicznymi
- Wolę poczekać i zobaczyć
- Nie jestem pewna/chciałabym dowiedzieć się więcej na ten temat
- Informacje udzielone

Badania ginekologiczne są rutynową częścią oceny postępu porodu i nie zostaną wykonane bez Twojej zgody.

*Moje myśli, uczucia i pytania:*

**11. Jestem świadoma tego, że w pewnych okolicznościach moja położna lub mój położnik mogą zaproponować interwencję, aby wspomagać mój poród ...**

- Zdaję sobie sprawę, że może być zalecane wspomaganie/interwencja
  - Nie chcę mieć żadnej interwencji podczas porodu i chciałabym omówić tę kwestię przed porodem, aby moje życzenia zostały spełnione
  - Nie jestem pewna/chciałabym dowiedzieć się więcej na ten temat
- Interwencje mogą być zalecane w przypadku, gdy nastąpi spowolnienie akcji porodowej lub pojawią się obawy dotyczące zdrowia Twojego lub Twojego dziecka.

*Moje myśli, uczucia i pytania:*

**12. Jestem świadoma tego, że w pewnych okolicznościach mój położnik może zalecić poród wspomagany lub cesarskie cięcie ...**

- Rozumiem powody, dla których może być zalecony poród wspomagany
- Nie jestem pewna/chciałabym uzyskać więcej informacji

Poród wspomagany lub cesarskie cięcie może być zalecane, jeśli uzna się, że jest to najbezpieczniejszy sposób na urodzenie dziecka; Twój położnik omówi z Tobą tę kwestię i poprosi o zgodę przed wykonaniem jakiegokolwiek procedury.

*Moje myśli, uczucia i pytania:*

13. Zdam sobie sprawę z tego, że w pewnych okolicznościach, moja położna lub położnik mogą zalecić nacięcie krocza, aby ułatwić poród (epizjotomia)...

- Rozumiem, z jakich powodów może zostać zalecona epizjotomia
  - Wolę uniknąć epizjotomi, ale wyraziłabym zgodę w danym czasie, gdyby to było wymagane
  - Nie wyrażam zgody na epizjotomię pod żadnym pozorem i chciałabym omówić tę kwestię przed porodem, aby moje życzenia zostały spełnione
  - Nie jestem pewna/chciałabym dowiedzieć się więcej na ten temat
- Informacje udzielone

Epizjotomia może być zalecana w przypadku porodu instrumentalnego lub jeśli położna/lekarz obawiają się, że dziecko musi urodzić się w szybkim czasie. Położna/lekarz zawsze zapytają Cię o zgodę na to.

*Moje myśli, uczucia i pytania:*



14. Jestem świadoma tego, że po urodzeniu dziecka, będę rodzić łożysko (jest to zwane trzecim etapem porodu). Może to nastąpić na dwa sposoby ...

- Chciałabym mieć naturalny (fizjologiczny) trzeci etap porodu, przy którym pępowina jest w stanie nienaruszonym i przy którym będę samodzielnie wypychać łożysko
- Chciałabym mieć aktywny trzeci etap, w ramach którego pępowina zostaje przecięta w ciągu kilka minut, otrzymam zastrzyk z oksytocyny, a położna/lekarz odbierze moje łożysko
- Wolę poczekać i zobaczyć
- Nie jestem pewna/chciałabym dowiedzieć się więcej na ten temat
- Chciałabym/mój partner przy porodzie chciałby przeciąć pępowinę
- Wolę, aby położna/lekarz przeciął pępowinę

Twoja położna lub położnik mogą zaproponować Ci aktywny trzeci etap ze względu na Twoje osobiste okoliczności i omówią z Tobą tę kwestię w czasie porodu.

15. Zdam sobie sprawę, że kontakt skóra do skóry z moim dzieckiem

*Moje myśli, uczucia i pytania:*

**niezwłocznie po urodzeniu jest zalecany...**

[www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/implementing-standards-resources/skin-to-skin-contact/](http://www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/implementing-standards-resources/skin-to-skin-contact/)

- Rozumiem, że kontakt skóra do skóry jest zalecany
  - Chciałabym od razu mieć kontakt skóra do skóry
  - Wolę poczekać i zobaczyć
  - Nie jestem pewna/chciałabym dowiedzieć się więcej na ten temat
- Informacje udzielone

Jeśli wszystko będzie dobrze z Tobą i Twoim dzieckiem, kontakt skóra do skóry może nastąpić po każdego rodzaju porodzie. Twój partner również może mieć kontakt skóra do skóry z dzieckiem.

*Moje myśli, uczucia i pytania:*

## 16. Mam świadomość, iż zostanie udzielone mi wsparcie przy karmieniu dziecka, a moje myśli związane z karmieniem są następujące ...

W czasie ciąży będziesz mieć możliwość omówienia sposobu, w jaki będziesz chciała karmić swoje dziecko. Położna pomoże Ci przy tym, aby karmienie rozpoczęło się w sposób pomyślny.

*Moje myśli, uczucia i pytania:*

## 17. Jestem świadoma tego, iż po urodzeniu dziecka, personel będzie chciał podać mu witaminę K ...

- Chciałabym, aby mojemu dziecku witaminę K podano w zastrzyku
- Chciałabym, aby mojemu dziecku witaminę K podano w kroplach doustnych
- Nie chcę, aby mojemu dziecku podano witaminę K
- Nie jestem pewna/chciałabym dowiedzieć się więcej na ten temat

Witamina K to suplement zalecany wszystkim dzieciom, który zapobiega rzadkiej dolegliwości zwanej krwawieniem z niedoboru witaminy K. Nie ma w związku z tym żadnych skutków ubocznych.

*Moje myśli, uczucia i pytania:*



## Po narodzinach mojego dziecka

Wszystkie te pytania są związane z informacjami udzielonymi przez Twój lokalny zespół położniczy oraz na stronie internetowej NHS [www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/](http://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/). Plan ten można pokazać swojej położnej od 34. tygodnia.

Następujące dodatkowe strony internetowe mogą stanowić źródło pomocy na tym etapie

Twojej ciąży: [www.unicef.org.uk/babyfriendly/resources](http://www.unicef.org.uk/babyfriendly/resources)  
[www.tommys.org/pregnancy-information/im-pregnant](http://www.tommys.org/pregnancy-information/im-pregnant)

Zalecamy, aby ponownie przejrzeć te strony po narodzinach dziecka, dzieląc się nimi ze swoim zespołem ds. macierzyństwa poporodowego oraz środowiskowym zespołem pielęgniarstwa.

### Tworzenie więzi z dzieckiem

#### 1. Wiem, że istnieje filmik UNICEF-u „Meeting your baby for the first time” („Pierwsze spotkanie z moim dzieckiem”).

[www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/implementing-standards-resources/skin-to-skin-contact/](http://www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/implementing-standards-resources/skin-to-skin-contact/)

- Obejrzałam filmik UNICEF-u
  - Nie obejrzałam filmiku UNICEF-u
  - Nie jestem pewna/chciałabym dowiedzieć się więcej na ten temat
- Informacje udzielone

*Moje myśli, uczucia i pytania:*

2. **Zdaję sobie sprawę, że zaleca się kontakt skóra do skóry z moim dzieckiem niezwłocznie po urodzeniu oraz w późniejszym czasie**

...

[www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/implementing-standards-resources/skin-to-skin-contact/](http://www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/implementing-standards-resources/skin-to-skin-contact/)

- Jestem świadoma korzyści kontaktu skóra do skóry
- Nie jestem pewna/chciałabym dowiedzieć się więcej na ten temat
- Informacje udzielone

*Moje myśli, uczucia i pytania:*

3. **Zdaję sobie sprawę z tego, że zostaną mi udzielone informacje dotyczące karmienia i tego, w jaki sposób pomyślnie je rozpocząć...**

- Jestem świadoma korzyści karmienia piersią
- Mam świadomość tego, w jaki sposób rozpocząć pomyślnie karmienie
- Nie jestem pewna/chciałabym dowiedzieć się więcej na ten temat
- Informacje udzielone

*Moje myśli, uczucia i pytania:*

4. **Zdaję sobie sprawę, że moje dziecko może pokazywać wczesne oznaki, iż może być gotowe na karmienie...**

- Mam świadomość oznak, na które powinnam uważać, gdy moje dziecko może być gotowe do karmienia
- Nie jestem pewna/chciałabym dowiedzieć się więcej na ten temat
- Informacje udzielone

Więcej informacji można znaleźć na [www.unicef.org.uk/babyfriendly](http://www.unicef.org.uk/babyfriendly)

*Moje myśli, uczucia i pytania:*

## Przygotowując się na pierwsze kilka godzin i dni po porodzie

5. **Zdaję sobie sprawę, że mój oddział położniczy może lub nie pozwolić mojemu partnerowi/moim partnerom przy porodzie pozostać ze mną we wszystkich miejscach przez 24h/dobę ...**

- Wiem, jaka jest polityka mojego lokalnego oddziału położniczego odnośnie do przebywania ze mną mojego partnera/moich partnerów podczas porodu
- Nie jestem pewna/chciałabym dowiedzieć się więcej na ten temat
- Informacje udzielone

W celu uzyskania informacji na temat Twojego lokalnego oddziału położniczego, należy poprosić o nie położną.

*Moje myśli, uczucia i pytania:*

6. **Zdaję sobie sprawę z tego, że godziny odwiedzin na moim oddziale położniczym mogą być zróżnicowane ...**

- Sprawdziłam godziny odwiedzin i wiem, kto i kiedy może mnie odwiedzać po porodzie
- Nie jestem pewna/chciałabym dowiedzieć się więcej na ten temat
- Informacje udzielone

Pożyteczne może okazać się sprawdzenie godzin odwiedzin, szczególnie w przypadku gości podróżujących z daleka.

*Moje myśli, uczucia i pytania:*

7. **Zaczynam myśleć nad przygotowaniem rzeczy w domu ...**

Pomyśl o rzeczach, które możesz zrobić już teraz, aby ułatwić dbanie o siebie i o dziecko w domu.

*Moje myśli, uczucia i pytania:*



## 8. Zaczynam myśleć nad tym, kto będzie mógł udzielić mi wsparcia po porodzie i powrocie do domu ...

Mój partner, przyjaciele lub rodzina, warto jest rozważyć to, kto będzie mógł pomóc mi w domu.

*Moje myśli, uczucia i pytania:*

## Twój dobrostan fizyczny i emocjonalny po porodzie

Następujące informacje mogą okazać się pomocne

[www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/you-after-birth](http://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/you-after-birth)

## 9. Mogę być przygotowana na mój fizyczny powrót do zdrowia po porodzie, aby pomóc sobie i swojej rodzinie w jak najlepszym rozpoczęciu nowego etapu. Jestem świadoma ...

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> oczekiwanie fizycznych zmian      | <input type="checkbox"/> ćwiczenia mięśni dna miednicy   |
| <input type="checkbox"/> poporodowe opcje uśmierzenia bólu | <input type="checkbox"/> dochodzenie do siebie pod względem fizycznym po porodzie przez cesarskie cięcie |
| <input type="checkbox"/> istota higieny rąk                | <input type="checkbox"/> Nie jestem pewna/chciałabym dowiedzieć się więcej na ten temat                  |

*Moje myśli, uczucia i pytania:*

## 10. Zdaję sobie sprawę z tego, że wiadomo, iż rodzenie i stanie się rodzicem jest czasem wielkich zmian pod względem emocjonalnym i że mogę przygotować się na to, w jaki sposób mogę się czuć po porodzie...

- Mam świadomość tego, jakich zmian emocjonalnych oczekiwać
- Rozważyłam rzeczy, które może zrobić moja rodzina/przyjaciele, aby udzielić mi wsparcia
- Wiem, w jaki sposób uzyskać wsparcie pod względem mojego zdrowia emocjonalnego oraz psychicznego po porodzie
- Nie jestem pewna/chciałabym dowiedzieć się więcej na ten temat
- Informacje udzielone

*Moje myśli, uczucia i pytania:*

## 11. Uczucia, na których pojawienie się u obojga z nas, ja i mój partner powinniśmy uważać obejmują...

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> nieustępliwy smutek/obniżenie nastroju               | <input type="checkbox"/> problemy z przywiązaniem się do dziecka                                  |
| <input type="checkbox"/> brak siły/uczucie zbyt dużego zmęczenia              | <input type="checkbox"/> problemy ze snem lub pokładami niezwykłej energii                        |
| <input type="checkbox"/> poczucie braku możliwości opiekowania się dzieckiem  | <input type="checkbox"/> utrata zainteresowania rzeczami, które do tej pory sprawiały mi radość   |
| <input type="checkbox"/> problemy z koncentracją lub podejmowaniem decyzji    | <input type="checkbox"/> nieprzyjemne myśli, których nie potrafię kontrolować lub które powracają |
| <input type="checkbox"/> zmiany apetytu                                       | <input type="checkbox"/> myśli samobójcze lub chęć samookaleczenia się                            |
| <input type="checkbox"/> uczucia winy, beznadziejności lub samoobwiniania się | <input type="checkbox"/> powtarzanie czynności lub stosowanie sztywnych rytuałów                  |

Prosimy poświęcić czas na pokazanie tej listy swojemu partnerowi przy porodzie oraz najbliższej rodzinie, ponieważ są to często pierwsze osoby, które zauważają, że Twój stan zaczyna się pogarszać. W przypadku zaniepokojenia którymkolwiek z tych odczuć, porozmawiaj z osobą zaufaną oraz/lub ze swoją położną, pielęgniarką środowiskową lub lekarzem pierwszego kontaktu.

*Moje myśli, uczucia i pytania:*

## Opieka nad dzieckiem

Następujące informacje mogą okazać się przydatne podczas pierwszych tygodni opieki nad dzieckiem

[www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/being-a-parent/](http://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/being-a-parent/)

### 12. Mam świadomość rzeczy, które muszę wziąć pod uwagę przed powrotem do domu, które obejmują ...

- szczepionka BCG (przeciwko gruźlicy) (jeśli powiedziano Ci, że Twoje dziecko jej potrzebuje)
- w jaki sposób rozpoznać, że karmienie dziecka jest prawidłowe
- oznaki wskazujące na to, że z moim dzieckiem coś się dzieje i co zrobić, gdy pojawią się obawy
- oczekiwane zmiany pieluszek dziecka

Zespół na Twoim oddziale położniczym będzie służyć Ci pomocą.

*Moje myśli, uczucia i pytania:*

### 13. Mam świadomość rzeczy, które muszę wziąć pod uwagę, gdy będę w domu, które obejmują ...

- praktyki bezpiecznego spania (przeciwdziałanie nagłej śmierci łóżeczkowej)
- żółtaczka noworodków – co jest normalne, a co może wymagać kontroli i przeglądu
- badania przesiewowe noworodka z kropli krwi
- dbanie o pępowinę i skórę
- podczas kąpieli dziecka

*Moje myśli, uczucia i pytania:*

## Opieka środowiskowa i kolejne kroki

### 14. Środowiskowa opieka poporodowa będzie świadczona w wielu miejscach i przez multidyscyplinarny zespół składający się ze specjalistów opieki zdrowotnej, Jestem świadoma ...

- środowiskowej opieki poporodowej
- w jaki sposób skontaktować się z moimi lokalnymi położnymi środowiskowymi
- w jaki sposób skontaktować się z moją pielęgniarką środowiskową
- w jaki sposób uzyskać dostęp do dodatkowego wsparcia pod kątem karmienia
- w jaki sposób uzyskać dostęp do moich lokalnych ośrodków dla dzieci
- Nie jestem pewna/chciałabym dowiedzieć się więcej na ten temat
- Informacje udzielone

Dalsze informacje dotyczące roli Twojej pielęgniarki środowiskowej można znaleźć tutaj: [www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/baby-reviews/](http://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/baby-reviews/)

*Moje myśli, uczucia i pytania:*

### 15. Po narodzinach dziecka będę musiała ...

- zarejestrować narodziny mojego dziecka w ciągu sześciu tygodni
- zarejestrować moje dziecko u swojego lekarza pierwszego kontaktu
- zarejestrować zarówno siebie jak i dziecko na wizytę kontrolną u swojego lekarza pierwszego kontaktu od 6 do 8 tygodni po porodzie.
- ustalić wizyty dalszych badań w mojej przychodni (jeśli zostały one zalecone przez położną lub lekarza)

*Moje myśli, uczucia i pytania:*

**16. Jestem świadoma tego, że jeśli mam dolegliwość medyczną, która pojawiła się już wcześniej lub jeśli nie czułam się dobrze w krótkim czasie przed porodem, mój lekarz może wydać mi szczególne zalecenia medyczne ...**

Mam dolegliwość medyczną, która pojawiła się już u mnie wcześniej i omówiłam moje szczególne wymagania opieki poporodowej z moim lekarzem oraz położną

Doświadczyłam komplikacji/nie czułam się dobrze w krótkim czasie przed porodem, jestem świadoma implikacji, jakie może to mieć na moją opiekę poporodową

Nie jestem pewna/chciałabym dowiedzieć się więcej na ten temat

Informacje udzielone

*Jeśli masz jakieś myśli, uczucia i pytania:*



## Moje refleksje

### Myśli związane z Twoją ciążą oraz porodem do omówienia ze swoją położną lub lekarzem

Skorzystaj z poniższego pola, aby zastanowić się nad doświadczeniem związanym z Twoją ciążą, porodem oraz czasem bezpośrednio po porodzie. Może to obejmować doświadczenia zarówno natury emocjonalnej jak i fizycznej. W przypadku posiadania konkretnych obaw, podziel się nimi ze swoją położną, pielęgniarką środowiskową lub lekarzem.

W celu uzyskania dalszych informacji, pomocne mogą się okazać następujące strony internetowe: [www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/you-after-birth/](http://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/you-after-birth/)

Na stronie [www.sussexpartnership.nhs.uk/perinatal](http://www.sussexpartnership.nhs.uk/perinatal) można znaleźć informacje dotyczące terapii w formie rozmowy, jak również specjalistyczną pomoc okołoporodową pod kątem zdrowia psychicznego.

#### 1. Podczas ciąży ...

*Moje myśli, uczucia i pytania:*

A large, empty light blue rectangular box intended for the user to write their thoughts, feelings, and questions.

## 2. Poród ...

*Moje myśli, uczucia i pytania:*

## 3. Po narodzinach mojego dziecka...

*Moje myśli, uczucia i pytania:*

Pomoce może okazać się dokonanie przeglądu wydarzeń sprzed krótkiego czasu przed ciążą oraz porodem. Wszystkie oddziały położnicze dysponują pomocą ze strony zespołu ds. refleksji nad porodem/grupą wsparcia, do którego dostęp można uzyskać w dowolnym czasie po porodzie oraz przy powrocie ze względu na kolejne ciążę. Zapytaj swoją położną lub pielęgniarkę środowiskową o to, w jaki sposób uzyskać dostęp do usług na swoim oddziale położniczym.

**Możesz zachować tę broszurkę po urodzeniu dziecka, może okazać się przydatnym zapisem Twoich wyborów i preferencji, a także może Ci służyć pomocą w przyszłej ciąży.**

**Notatki:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Możesz zapisać, kiedy i jakie plany opieki osobistej zostały przez Ciebie wypełnione:**

**Zdrowie i dobre samopoczucie w trakcie ciąży**

**Data sporządzenia**

**Zindywidualizowane preferencje dotyczące porodu**

**Data sporządzenia**

**Po narodzinach mojego dziecka**

**Data sporządzenia**

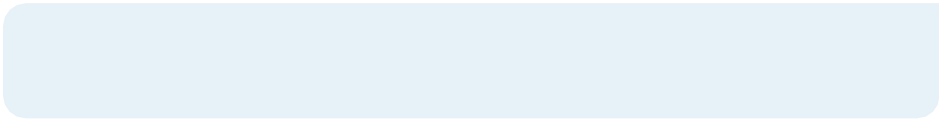
**Refleksje związane z doświadczeniem porodu**

**Data sporządzenia**





Numer telefonu mojego lokalnego oddziału położniczego to:



Niniejsza broszurka została początkowo opracowana przy współpracy zespołów ds. zaopatrzenia zdrowotnego z północno-zachodniego Londynu w ramach projektu wczesnego macierzyństwa. Została ona kolejno opracowana przez Lokalny System Macierzyństwa w Sussex, za co serdecznie dziękujemy.

Data opublikowania: styczeń

2020 r. Data przeglądu: styczeń

2022 r. Lokalny System

Macierzyństwa w Sussex