

Sarcina

și opțiunile de naștere



ianuarie
2020

Srijinind nașteri
mai bune în **Sussex**



Această broșură informativă este pentru toate gravidele din Sussex și partenerii lor.

Această broșură însoțește informațiile furnizate de serviciul de maternitate local.

Personalizarea îngrijirii dumneavoastră

Aceasta este o amintire pentru dvs. să o păstrați ca evidență a gândurilor și alegerilor dvs. de-a lungul sarcinii. Nu face parte din fișa dvs. oficială de maternitate dar ar trebui să vă ajute începeți conversații cu moașa dvs. și alții. Așadar, vă sugerăm să o purtați la dvs., împreună cu fișa medicală portabilă. Scriind pe foaie gândurile și preferințele dvs. vă poate ajuta să explorați, să înțelegeți și să vă înregistrați propriile opțiuni pentru sarcină, naștere și maternitatea timpurie. Nevoile și dorințele individuale vă vor ajuta să planificați îngrijirea și probabil se vor schimba și dezvolta pe măsură ce sarcina avansează.

Nu trebuie să faceți asta singură, moașa, asistentul comunitar și obstetricianul vă vor sprijini dacă aveți nevoie. Puteți implica și partenerii, familia și prietenii, este alegerea dvs. Broșura este pentru dvs., fie că este primul copil sau adăugați un membru în plus la familie. Dacă atunci când completați acest document identificați arii unde nu sunteți sigură sau ați dori să aflați mai multe, vă rugăm să aduceți în discuție la următoarea întâlnire cu moașa, asistentul comunitar sau obstetricianul. Odată ce și-a îndeplinit scopul, o puteți păstra ca pe o amintire a călătoriei dvs. și pentru a vă ajuta la următoarea sarcină (dacă decideți să o mai luați de la capăt!)

Am împărțit această broșură în următoarele etape, cu sugestii pentru perioadele de timp când să completați fiecare secțiune, dar simțiți-vă liberă să săriți peste – este planul dvs. care reflectă propriile alegeri:

- **Sănătate și bunăstare pe parcursul sarcinii (paginile 6-13)**
Completați la începutul (sau oricând pe perioada) sarcinii
- **Preferințele de naștere (paginile 14-22)**
Completați între săptămânile 32-34 de sarcină
- **După ce se naște copilul (paginile 23-30)**
Completați de la săptămâna 34 de sarcină
- **Reflecții asupra experienței de naștere (paginile 31-33)**
Completați după ce se naște copilul

Moașa, asistentul comunitar și/sau doctorul vă pot ajuta să completați sau să adaptați planurile de îngrijire în orice moment. Veți fi încurajată să împărtășiți aceste planuri și preferințe cu ei de-a lungul sarcinii.

Este important să rețineți că un plan este doar un plan și că lucrurile pot fi revizuite și schimbate în jurul nevoilor dvs. și ale bebelușului dvs. pentru a ne asigura că îngrijirea este mereu la standarde înalte și sigură.

Cum folosesc această broșură?

Pe parcursul sarcinii vă încurajăm să notați propriile opțiuni de naștere în parteneriat cu moașele, asistenții comunitari și/sau doctorii.

Păstrați această broșură împreună cu fișa medicală portabilă de-a lungul călătoriei pentru a putea discuta cu echipa dvs. de maternitate la programări.

Completând aceste planuri de îngrijire vă va ajuta să identificați preferințele pentru sarcină, naștere și maternitate.

Alegerea locului nașterii

În Sussex puteți alege să nașteți acasă, într-o unitate condusă de moașă sau într-o unitate condusă de obstetrician/salon de nașteri. Echipa de maternitate vă poate ajuta să faceți aceste alegeri. Puteți afla mai multe despre alegerea locului de naștere accesând website-ul <https://assets.nhs.uk/prod/documents/NHSE-your-choice-where-to-have-baby-first-baby-sept2018.pdf>.



Despre mine

Numele meu este...

Data nașterii mele este...

Unitatea mea de maternitate este...

Intenționez să nasc... (acasă, într-o unitate condusă de moașă sau o unitate condusă de obstetrician)

Numele și datele de contact ale medicului meu de familie (GP) sunt...

Numele și datele de contact ale moașei mele sunt...

Numele și datele de contact ale asistentului meu comunitar sunt...

Numele consultantului obstetric/moașă este...

Am următoarele condiții medicale/alergii...



Sănătatea și bunăstarea pe parcursul sarcinii

Pentru mai multe informații despre sănătate și bunăstare pe parcursul sarcinii vă rugăm să accesați www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/

Vă rugăm să citiți cuprinsul și să explorați linkurile înainte de a completa. Treceți prin întrebări în ritmul dvs. Puteți arăta acest plan moașei oricând. Moașa vă poate furniza și informații și resurse locale adaptate.

Sănătatea fizică și bunăstarea

1. Am o condiție medicală pe termen lung care mi-ar putea afecta sarcina...

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> diabet | <input type="checkbox"/> astm |
| <input type="checkbox"/> epilepsie | <input type="checkbox"/> hipo/hipertiroidism |
| <input type="checkbox"/> probleme psihologice | <input type="checkbox"/> alta |
| <input type="checkbox"/> tensiune ridicată | <input type="checkbox"/> niciuna |

Există multe condiții care ar putea sau nu ar putea avea un impact asupra sarcinii. Întrebați medicul de familie, doctorul sau moașa despre orice condiții pe care le aveți sau le-ați avut în trecut.

Gândurile, sentimentele și întrebările mele:

2. Știu că trebuie să discut despre condițiile medicale și/sau nevoile speciale preexistente cu medicul de familie, moașa sau doctorul înainte de a rămâne însărcinată sau în faza incipientă a sarcinii...

- Am discutat despre condițiile mele medicale preexistente cu echipa de maternitate Am nevoie de sprijin pentru condiția medicală sau pentru nevoile speciale Nu sunt sigură/aș dori mai multe informații Informații furnizate

Gândurile, sentimentele și întrebările mele:

3. Iau următoarele medicamente și/sau suplimente...

- Sunt informată de recomandări și le-am discutat cu medicul meu de familie, doctorul sau moașa Nu sunt sigură/aș dori să aflu mai multe Informații furnizate

Se recomandă să luați suplimente cu acid folic înainte de concepție și până la 12 săptămâni de sarcină. Se recomandă și suplimente cu vitamina D de-a lungul sarcinii. Orice alte medicamente trebuie discutate și revizuite cu echipa dvs.

Gândurile, sentimentele și întrebările mele:

4. Am nevoi adiționale...

Voi avea nevoie de ajutor la programări pentru a mi se traduce în limba mea

Am alergii și/sau nevoi alimentare speciale

Am credințe și obiceiuri religioase pe care aș vrea să le urmez

Eu/partenerul meu am/are nevoi adiționale

Eu/partenerul meu avem experiențe de naștere anterioare pe care dorim să le discutăm

Dacă aveți nevoi speciale, vă rugăm să le comunicați echipei de maternitate cât mai devreme posibil. Uzul serviciilor de interpretariat depinde de politica locală și disponibilitatea acestora. Vă rugăm să discutați cu moașa.

Gândurile, sentimentele și întrebările mele:

Stilul de viață și bunăstarea

5. Știu că ar trebui să evit anumite alimente cât sunt însărcinată deoarece îmi pot face rău atât mie cât și bebelușului meu nenăscut ...

Știu ce alimente să evit pe perioada sarcinii

Nu sunt sigură/aș dori să aflu mai multe Informații furnizate

Recomandările privind alimentele de evitat se schimbă. Vă rugăm să verificați website-ul NHS (Serviciul Național de Sănătate) pentru a obține ultimele informații www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/foods-to-avoid-pregnant/

Gândurile, sentimentele și întrebările mele:

6. Sunt conștientă că trebuie să încerc să mențin o alimentație sănătoasă și echilibrată de-a lungul sarcinii...

Sunt conștientă de nevoile mele nutritive pe perioada sarcinii

Am circumstanțe specifice care îmi afectează nevoile alimentare și aș dori îndrumare din partea echipei de maternitate

Nu sunt sigură/aș dori să aflu mai multe Informații furnizate

Gândurile, sentimentele și întrebările mele:

7. Sunt informată de beneficiile exercițiului fizic ușor spre moderat în sarcină...

Sunt informată de recomandările privind exercițiul fizic

Am o condiție care îmi afectează abilitatea de a exersa și aș dori îndrumare din partea echipei de maternitate

Nu sunt sigură/aș dori să aflu mai multe www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pregnancy-exercise/

Gândurile, sentimentele și întrebările mele:

8. Sunt informată că, pentru sănătatea și bunăstarea mea și a copilului meu, sunt sfătuită să nu fumez, să nu consum alcool sau droguri recreaționale de-a lungul sarcinii ...

Fumez în prezent și aș dori să știu despre ajutorul și sprijinul pe care le pot obține pentru încetarea fumatului pe timpul sarcinii www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/smoking-pregnant/

Partenerul meu fumează și aș dori să primească ajutor și sprijin pentru a înceta

Sunt conștientă de sfaturile referitoare la consumul de alcool și droguri recreaționale/ilegale

Nu sunt sigură/aș dori să aflu mai multe Informații furnizate

Puteți discuta cu moașa sau doctorul dvs. referitor la sprijin pentru a vă lăsa de fumat, de consum de alcool sau de droguri recreaționale/ilegale.

Gândurile, sentimentele și întrebările mele:



Sănătatea emoțională și bunăstarea

Așteptarea unui copil poate fi plină de fericire și entuziasm însă și stările de anxietate, depresie sau stress emoțional sunt obișnuite. Acest instrument vă poate fi util www.tommys.org/pregnancy-information/im-pregnant/mental-health-during-and-after-pregnancy/wellbeing-plan

9. Am/am avut o condiție medicală mintală care mi-ar putea afecta sarcina ...

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> anxietate | <input type="checkbox"/> tulburare schizoactivă |
| <input type="checkbox"/> depresie | <input type="checkbox"/> schizofrenie sau orice altă boală psihotică |
| <input type="checkbox"/> tulburare obsesiv compulsivă (OCD) | <input type="checkbox"/> psihoză postpartum <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> tulburare de alimentație | <input type="checkbox"/> orice altă condiție medicală |
| <input type="checkbox"/> tulburare de stress post-traumatic | <input type="checkbox"/> mintală pentru care ați fost |
| <input type="checkbox"/> tulburare de personalitate | <input type="checkbox"/> văzută de un psihiatru sau alt |
| <input type="checkbox"/> tulburare afectivă bipolară
(de asemenea cunoscută și sub numele de depresie maniacă sau manie) | <input type="checkbox"/> profesionist în sănătate mintală |

Dacă aveți vreuna dintre aceste condiții, trebuie să discutați cu moașa sau doctorul cât mai curând posibil deoarece ați putea avea nevoie de sprijin specializat în sănătate mintală perinatală.

Gândurile, sentimentele și întrebările mele:

10. În momentul de față mă simt astfel...

Scrieți toate îngrijorările sau preocupările pe care le aveți și vorbiți cu prietenii, familia, moașa, asistentul comunitar, medicul de familie sau cu doctorul.

11. Știi că începând să îmi cunosc bebelușul din timpul sarcinii mă va ajuta să clădesc o relație părintească puternică precum și cu bunăstarea mea emoțională. Aș putea încerca să...

- a. îi vorbesc, să cânt sau să îi cânt la instrumente bebelușului meu nenăscut
- b. îmi masez ușor burtica
- c. fac yoga și/sau hipno-naștere pentru sarcină
- d. folosesc o aplicație pentru a urmări creșterea și dezvoltarea bebelușului meu
- e. citesc ghidul UNICEF 'building a happy baby guide' (să creăm un bebeluș fericit) www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/relationship-building-resources/building-a-happy-baby/

Făcând aceste simple lucruri în mod regulat se știe că secretă un hormon numit oxitocină, un hormon care ar putea ajuta la dezvoltarea creierului copilului dvs. și care de asemenea vă face să vă simțiți bine.

Gândurile, sentimentele și întrebările mele:

12. Știi ce aș putea face pentru a-mi îmbunătăți bunăstarea emoțională...

- Exersând ușor în mod regulat, precum yoga pentru sarcină, plimbări sau înot
- Asigurându-mă că mănânc bine
- Încercând tehnici de relaxare, ascultând muzică, meditație sau exerciții de respirație
- Alocând timp pentru mine însămi, undeva unde mă pot relaxa
- Vorbind cu cineva în care am încredere – prieten, familie, moașă, medic de familie sau doctor
- Cerând ajutor practic pentru treburile casnice sau îngrijirea altor copii

Gândurile, sentimentele și întrebările mele:

13. Există sprijin specializat pentru anxietate și depresie sau alte condiții medicale mintale ...

Știu cum să accesez sprijin pentru sănătatea mintală dacă am nevoie în timpul sarcinii Nu sunt sigură/aș dori să aflu mai multe Informații furnizate

Dacă simțiți că aveți nevoie de sprijin emoțional, vă puteți auto-trimitte la terapiile prin vorbire locale. Sunt gratuite iar sarcina este prioritară.

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

Gândurile, sentimentele și întrebările mele:

14. Emoții la care eu și partenerul meu trebuie să fim atenți includ...

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> ne vine să plângem | <input type="checkbox"/> mă simt atât de speriată de naștere încât nu vreau să trec prin ea |
| <input type="checkbox"/> ne simțim copleșiți | <input type="checkbox"/> am gânduri neplăcute pe care nu le pot controla sau care tot revin |
| <input type="checkbox"/> suntem iritabili sau ne certăm mai des | <input type="checkbox"/> sentimente sau gânduri de sinucidere sau automutilare |
| <input type="checkbox"/> modificări ale apetitului | <input type="checkbox"/> acțiuni repetate sau dezvoltarea unor ritualuri stricte |
| <input type="checkbox"/> probleme cu somnul sau energie extremă | <input type="checkbox"/> lipsa unui sentiment față de bebelușul meu nenăscut |
| <input type="checkbox"/> gânduri agitate | |
| <input type="checkbox"/> ne simțim neliniștiți | |
| <input type="checkbox"/> pierderea interesului în lucruri care în mod normal ne plac | |

Dacă vreunul din aceste sentimente vă îngrijorează, discutați cu moașa sau doctorul.

Gândurile, sentimentele și întrebările mele:



Preferințele personalizate privind nașterea

Preferințele de naștere vă ajută pe dvs. (și pe partenerul dvs.) să luați decizii informate despre îngrijirea dvs. în timpul travaliului. Împărtășind preferințele cu furnizorii dvs. de îngrijire le permite să personalizeze îngrijirea pe care v-o oferă. Informații suplimentare despre opțiunile privind locul nașterii pot fi găsite aici assets.nhs.uk/prod/documents/NHSE-your-choice-where-to-have-baby-first-baby-sept2018.pdf

Este important să rețineți că planul de naștere este personal. Depinde de mai mulți factori, inclusiv ceea ce ați vrea, istoricul medical, circumstanțele dvs. personale și ce este disponibil la serviciul dvs. de maternitate. Ce poate fi sigur și practic pentru o persoană s-ar putea să nu fie la fel de sigur și practic pentru alta.

Vă rugăm să citiți cuprinsul și să explorați linkurile înainte de a completa. Treceți prin întrebări în ritmul dvs. Puteți arăta acest plan moașei începând cu săptămâna 34.

1. Prefer să nasc...

- acasă într-un centru de nașteri
 într-un salon de nașteri prefer să aștept și să văd
 nu sunt sigură/aș dori să aflu mai multe Informații furnizate

Anumite opțiuni v-ar putea fi recomandate în funcție de propria sănătate și sarcină.

Gândurile, sentimentele și întrebările mele:

2. Partenerul/ii mei la naștere va/vor fi...

Se recomandă să nu aveți mai mult de doi parteneri la naștere o dată.

Gândurile, sentimentele și întrebările mele:

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

- Sunt de acord ca un student să fie prezent la travaliu/naștere
 Prefer să nu am studenți prezenți la travaliu/naștere
 Prefer să aștept și să văd
 Nu sunt sigură/aș dori să aflu mai multe Informații furnizate

Studenții învață lucrând îndeaproape cu moașa - mentorul lor desemnat și vă vor oferi îngrijire și sprijin cu acordul dvs. sub supraveghere directă continuă.

Gândurile, sentimentele și întrebările mele:

4. Am nevoi adiționale ...

- Voi avea nevoie de ajutor la programări pentru a mi se traduce în limba mea
 Am alergii și/sau nevoi alimentare speciale
 Am credințe și obiceiuri religioase pe care aș vrea să le urmez
 Eu/partenerul meu am/are nevoi adiționale

Dacă aveți nevoi speciale, vă rugăm să le comunicați echipei de maternitate cât mai devreme posibil. Uzul serviciilor de interpretariat depinde de politica locală și disponibilitatea acestora. Vă rugăm să discutați cu moașa.

Gândurile, sentimentele și întrebările mele:

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

Majoritatea sarcinilor rezultă în nașteri vaginale, însă, în anumite cazuri s-ar putea recomanda nașterea prin cezariană.

Gândurile, sentimentele și întrebările mele:

Dacă aveți planificată o naștere prin cezariană, mergeți la întrebarea 15

6. **Sunt informată că, în anumite circumstanțe, moașa sau obstetricianul meu mi-ar putea oferi să inducă nașterea artificial decât să aștepte să înceapă natural (cunoscută sub numele de naștere provocată) ...**

Sunt informată de ce s-ar putea recomanda o inducție

Nu sunt sigură/aș dori să aflu mai multe Informații furnizate

Există mai multe motive pentru care se oferă inducția travaliului și dacă v-ar fi necesară, aceasta va fi planificată cu atenție de dvs. împreună cu moașa/doctorul. Informații suplimentare pot fi găsite aici www.nice.org.uk/guidance/CG70

Gândurile, sentimentele și întrebările mele:

7. **În timpul travaliului și nașterii aș lua în considerare următoarele strategii/metode de gestionare a durerii...**

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Prefer să evit toate calmantele | <input type="checkbox"/> Paracetamol/codeină |
| <input type="checkbox"/> Auto-hipnoza/hipno-nașterea | <input type="checkbox"/> Morfină orală |
| <input type="checkbox"/> Aromaterapie/homeopatie/
reflexologie | <input type="checkbox"/> Petidină/diamorfină/
meptid (injecție cu
opioid) |
| <input type="checkbox"/> Apă (baie sau piscină de naștere) | <input type="checkbox"/> Epidural |
| <input type="checkbox"/> Aparat TENS (stimulare electrică
nervoasă transcutanată) | <input type="checkbox"/> Prefer să aștept și să văd |
| <input type="checkbox"/> Gaz și aer (entonox) | <input type="checkbox"/> Nu sunt sigură/aș dori să
aflu mai multe |

Informații suplimentare pot fi găsite pe www.labourpains.com/home. Discutați cu moașa și întrebați ce opțiuni vă sunt disponibile la unitatea de maternitate locală.

Gândurile, sentimentele și întrebările mele:

8. **În timpul travaliului și nașterii aș lua în considerare...**

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> mers/stat în picioare
diverse poziții verticale | <input type="checkbox"/> perne sau întinsă pe o parte |
| <input type="checkbox"/> precum în 4 labe/pe vine/în
genunchi | <input type="checkbox"/> muzică (pe care o voi aduce eu) |
| <input type="checkbox"/> o minge de nașteri | <input type="checkbox"/> lumină difuză |
| <input type="checkbox"/> beanbag-uri, tabureți și
canapele de nașteri | <input type="checkbox"/> partenerul meu de nașteri
să fotografieze/filmeze |
| <input type="checkbox"/> o piscină de nașteri | <input type="checkbox"/> prefer să aștept și să văd |
| | <input type="checkbox"/> nu sunt sigură/aș dori să aflu mai
multe |

Circumstanțele travaliului dvs. ar putea influența ce opțiuni aveți disponibile. Discutați cu moașa în săptămânile 34-40.

Gândurile, sentimentele și întrebările mele:

9. În timpul travaliului și nașterii, sunt informată că se recomandă monitorizarea bătailor inimii bebelușului...

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Dacă este necesar, prefer să se monitorizeze ritmul cardiac al fătului cu un dispozitiv portabil | <input type="checkbox"/> dacă am nevoie de monitorizare continuă, aș dori să fiu mobilă să folosesc monitorizare wireless dacă există |
| <input type="checkbox"/> Dacă este necesar, prefer să se monitorizeze ritmul cardiac al fătului în mod continuu folosind un aparat CTG | <input type="checkbox"/> nu doresc monitorizare |
| | <input type="checkbox"/> prefer să aștept și să văd |
| | <input type="checkbox"/> nu sunt sigură/aș dori să aflu mai multe |

Puteți afla mai multe despre monitorizarea fătului pe website-ul Serviciului Național de Sănătate (NHS) www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/what-happens-during-labour-and-birth/.

Gândurile, sentimentele și întrebările mele:

10. Sunt informată că, în timpul travaliului, moașa și/sau obstetricianul meu probabil îmi vor recomanda examinări vaginale pentru a evalua progresul travaliului...

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> știu de ce examinările vaginale fac parte din îngrijirea de rutină | |
| <input type="checkbox"/> sunt foarte îngrijorată de examinările vaginale | |
| <input type="checkbox"/> prefer să aștept și să văd | |
| <input type="checkbox"/> nu sunt sigură/aș dori să aflu mai multe | <input type="checkbox"/> informații furnizate |

Examinările vaginale sunt parte din rutină pentru a evalua progresul travaliului și nu vor fi efectuate fără acordul dvs.

Gândurile, sentimentele și întrebările mele:

11. Sunt informată că, în anumite circumstanțe, moașa sau obstetricianul meu ar putea oferi intervenții pentru a mă ajuta la naștere ...

- | |
|---|
| <input type="checkbox"/> știu de ce asistența/intervenția ar putea fi recomandată |
| <input type="checkbox"/> nu doresc să primesc intervenții la naștere și aș dori să discut despre acestea înainte de travaliu pentru a mă asigura că dorințele îmi sunt respectate |
| <input type="checkbox"/> nu sunt sigură/aș dori să aflu mai multe |

Pot fi recomandate intervenții dacă travaliul încetinește sau dacă sunt îngrijorări cu privire la sănătatea dvs. sau a copilului.

Gândurile, sentimentele și întrebările mele:

12. Sunt informată că, în anumite circumstanțe, moașa sau obstetricianul meu mi-ar putea recomanda naștere asistată sau prin cezariană ...

- | | |
|--|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> înțeleg de ce nașterea asistată ar putea fi recomandată | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> nu sunt sigură/aș dori să aflu mai multe | |

Se poate recomanda o naștere asistată sau prin cezariană dacă se consideră că este cea mai sigură cale de naștere; obstetricianul dvs. va discuta asta cu dvs. și vă va cere consimțământul înainte de efectuarea oricărei proceduri.

Gândurile, sentimentele și întrebările mele:

13. Sunt informată că, în anumite circumstanțe, moașa sau obstetricianul meu mi-ar putea recomanda o tăiere a perineului pentru a facilita nașterea (epiziotomie)...

- înțeleg de ce ar putea fi recomandată o epiziotomie
- prefer să evit epiziotomia, dar aş fi de acord dacă ar fi necesară
- nu sunt de acord cu epiziotomia în niciun fel de circumstanțe și aş dori să discut despre asta înainte de naștere pentru a mă asigura că dorințele îmi sunt respectate
- nu sunt sigură/aş dori să aflu mai multe informații furnizate

Epiziotomia poate fi recomandată pentru o naștere instrumentală sau dacă moașa/medicul este îngrijorat(ă) că bebelușul trebuie născut rapid. Moașa/medicul vă vor cere întotdeauna consimțământul.

Gândurile, sentimentele și întrebările mele:



14. Sunt informată că, după nașterea bebelușului, voi elimina placenta (aceasta este etapa a treia a nașterii). Există două căi de eliminare...

- aş dori să am un stadiu terț natural (fiziologic), cordonul ombilical este lăsat intact și împing eu placenta afară
- aş dori să am un stadiu terț activ în care cordonul ombilical este tăiat în câteva minute, primesc o injecție cu oxitocină și moașa/medicul îmi scoate placenta
- prefer să aștept și să văd
- nu sunt sigură/aş dori să aflu mai multe
- aş dori ca eu/partenerul meu să taie cordonul ombilical
- prefer ca moașa/medicul să taie cordonul ombilical

Moașa sau medicul pot oferi un stadiu terț activ datorită circumstanțelor dvs. personale și vor discuta acest lucru cu dvs. la naștere.

Gândurile, sentimentele și întrebările mele:

15. Sunt informată că se recomandă contactul piele-piele cu bebelușul meu imediat după naștere ...

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

- înțeleg de ce se recomandă contactul piele-piele doresc contact piele-piele imediat
- prefer să aștept și să văd
- nu sunt sigură/aş dori să aflu mai multe informații furnizate

Atât timp cât dvs. și bebelușul sunteți amândoi bine, contactul piele-piele poate avea loc după orice tip de naștere. Și partenerul dvs. poate avea contact piele-piele cu bebelușul.

Gândurile, sentimentele și întrebările mele:

16. Sunt informată că mi se va oferi sprijin pentru a-mi hrăni bebelușul. Gândurile mele despre hrănire sunt...

În timpul sarcinii veți avea șansa să discutați cum doriți să vă hrăniți copilul. Moașa vă poate oferi un început cu dreptul pentru hrănire.

Gândurile, sentimentele și întrebările mele:

17. Sunt informată că, după nașterea bebelușului meu, acestuia i se va oferi vitamina K...

- aș dori ca bebelușului meu să i se facă injecție cu vitamina K
- aș dori ca bebelușului meu să i se dea picături orale cu vitamina K
- nu vreau ca bebelușului meu să i se dea vitamina K
- nu sunt sigură/aș dori să aflu mai multe

Vitamina K este un supliment recomandat tuturor bebelușilor pentru prevenirea unei condiții rare cunoscută drept sângerarea datorată deficienței de vitamină K. Nu are niciun efect secundar cunoscut.

Gândurile, sentimentele și întrebările mele:



După nașterea bebelușului

Toate aceste întrebări fac referire la informații care vă sunt furnizate de furnizorul dvs. local de maternitate și pe website-ul NHS www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/. Puteți arăta acest plan moașei începând cu săptămâna 34.

Următoarele website-uri adiționale v-ar putea fi de folos în această etapă a sarcinii:

www.unicef.org.uk/babyfriendly/resources

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

Vă recomandăm să revizitați aceste pagini după ce se naște copilul, împărtășind cu echipele de post-maternitate și asistență comunitară.

Dezvoltarea unei relații cu bebelușul dvs.

1. Sunt informată de materialul video UNICEF 'Meeting your baby for the first time' (Întâlnirea cu bebelușul pentru prima oară) www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/implementing-standards-resources/skin-to-skin-contact/

- am vizionat materialul video UNICEF
- nu am vizionat materialul video UNICEF
- nu sunt sigură/aș dori să aflu mai multe informații furnizate

Gândurile, sentimentele și întrebările mele:

2. **Sunt informată că se recomandă contactul piele-piele cu bebelușul imediat după naștere și după...**

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

- sunt informată de beneficiile contactului piele-piele
 nu sunt sigură/aș dori să aflu mai multe informații furnizate

Gândurile, sentimentele și întrebările mele:

3. **Știu că mi se vor da informații despre hrănirea sugarului și cum să încep cu dreptul...**

- sunt informată de beneficiile hrănirii la sân
 sunt informată cum să încep hrănirea cu dreptul
 nu sunt sigură/aș dori să aflu mai multe informații furnizate

Gândurile, sentimentele și întrebările mele:

4. **Știu că copilul meu ar putea da semne devreme că ar putea fi pregătit să mănânce...**

- știu care sunt semnele pe care trebuie să le observ pentru a ști dacă bebelușul meu e pregătit de hrană nu sunt sigură/aș dori să aflu mai multe informații furnizate

Informații suplimentare pot fi găsite aici www.unicef.org.uk/babyfriendly

Gândurile, sentimentele și întrebările mele:

Pregătirea pentru primele ore și zile după naștere

5. **Sunt informată că unitatea mea de maternitate i-ar putea permite sau nu i-ar putea permite partenerului/lor meu/i să stea cu mine în toate zonele, 24 din 24...**

- sunt informată de politica locală a unității de maternitate privind șederea partenerului/ilor cu mine
 nu sunt sigură/aș dori să aflu mai multe informații furnizate
Întrebați moașa despre unitatea de maternitate locală..

Gândurile, sentimentele și întrebările mele:

6. **Sunt informată că orele de vizită la unitatea de maternitate pot varia...**

- am verificat programul de vizite și știu când și cine mă poate vizita după ce voi naște
 nu sunt sigură/aș dori să aflu mai multe informații furnizate
Este util să aflați programul de vizite, mai ales dacă primiți vizitatori care călătoresc de departe.

Gândurile, sentimentele și întrebările mele:

7. **Încep să mă gândesc să pregătesc lucruri acasă...**

Gândiți-vă ce lucruri ați putea face de acum pentru a vă fi mai ușor să aveți grijă de dvs. și de copil acasă.

Gândurile, sentimentele și întrebările mele:

8. Încep să mă gândesc cine mă va putea sprijini acasă după ce nasc...

Partenerul dvs., prietenii sau familia merită să fie luați în considerare ca persoane capabile să vă ajute acasă.

Gândurile, sentimentele și întrebările mele:

Bunăstarea fizică și emoțională după naștere

Ați putea găsi următoarele informații utile

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

9. Pot fi pregătită pentru recuperarea fizică după naștere pentru a mă ajuta ca eu și familia mea să începem cu dreptul. Știu despre...

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> schimbările fizice așteptate | <input type="checkbox"/> exerciții pentru mușchii pelvieni |
| <input type="checkbox"/> opțiunile de calmare a durerii postnatale | <input type="checkbox"/> recuperarea fizică după o cezariană |
| <input type="checkbox"/> importanța igienei mâinilor | <input type="checkbox"/> nu sunt sigură/aș dori să aflu mai multe |
| <input type="checkbox"/> semne de infecție și ce să fac | <input type="checkbox"/> informații furnizate |

Gândurile, sentimentele și întrebările mele:

10. Știu că nașterea și faptul că devin părinte este o perioadă cu mari schimbări emoționale și că mă pot pregăti pentru cum vă voi simți după naștere ...

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> știu că schimbările emoționale sunt așteptate | |
| <input type="checkbox"/> m-am gândit la cum mă pot ajuta familia/prietenii mei | |
| <input type="checkbox"/> știu cum să accesez sprijin pentru sănătatea mea fizică și psihică după naștere | |
| <input type="checkbox"/> nu sunt sigură/aș dori să aflu mai multe | <input type="checkbox"/> informații furnizate |

Gândurile, sentimentele și întrebările mele:

11. Sentimente la care eu și partenerul meu trebuie să acordăm atenție unul la altu includ...

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> tristețe/stare proastă persistentă | <input type="checkbox"/> dificultăți de creare a unei legături cu bebelușul |
| <input type="checkbox"/> lipsă de energie/supra-obosită | <input type="checkbox"/> probleme cu somnul sau energie extremă |
| <input type="checkbox"/> sentimentul că nu pot avea grijă de copilul meu | <input type="checkbox"/> pierderea interesului în lucruri care în mod normal îmi plac |
| <input type="checkbox"/> probleme de concentrare sau luare de decizii | <input type="checkbox"/> am gânduri neplăcute pe care nu le pot controla sau care tot revin |
| <input type="checkbox"/> modificări ale apetitului | <input type="checkbox"/> sentimente sau gânduri de sinucidere sau auto-mutilare |
| <input type="checkbox"/> sentimente de vinovăție, deznădejde sau auto-învinuire | <input type="checkbox"/> acțiuni repetate sau dezvoltarea unor ritualuri stricte |

Vă rugăm să distribuiți această listă cu partenerul dvs. de naștere și familia apropiată deoarece aceștia sunt adesea primii care observă că nu vă simțiți bine. Dacă vreunul din aceste sentimente vă îngrijorează, vă rugăm să vorbiți cu cineva de încredere și/sau moașa, asistentul comunitar sau cu medicul de familie.

Gândurile, sentimentele și întrebările mele:

Îngrijirea bebelușului dvs.

Ați putea găsi utile următoarele informații în primele câteva săptămâni de îngrijire a bebelușului dvs.

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

12. Sunt informată de lucrurile pe care să le iau în considerare înainte de a merge acasă, inclusiv...

Vaccinul BCG (dacă vi s-a spus că bebelușul dvs. are nevoie)

cum știți dacă bebelușul dvs. se hrănește bine

semnele că bebelușul dvs. nu se simte bine și ce să faceți

dacă sunteți îngrijorată schimbări la care să vă așteptați în privința scutecului copilului

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

Gândurile, sentimentele și întrebările mele:

13. Sunt informată de lucrurile pe care trebuie să le iau în considerare când sunt acasă, inclusiv...

practicile de dormit în siguranță (prevenția sindromului morții subite a sugarului) icterul la nou-născuți – ce este normal și ce ar

trebui revizuit testul cu sânge din călcâiul bebelușului

îngrijirea cordonului ombilical și a pielii

îmbăierea bebelușului dvs.

Gândurile, sentimentele și întrebările mele:

Îngrijirea comunitară și pașii următori

14. Îngrijirea comunitară postnatală este furnizată în diferite medii și de către o echipă multidisciplinară de cadre medicale. Sunt informată de...

îngrijirea postnatală comunitară

cum să îmi contactez comunitatea locală de moașe

cum să îmi contactez asistentul comunitar

cum să accesez sprijin suplimentar pentru hrănirea sugarului

cum să accesez servicii în centrele mele locale pentru copii

nu sunt sigură/aș dori să aflu mai multe informații furnizate

Informații suplimentare despre rolul asistentului medical comunitar pot fi găsite aici: www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/baby-reviews/

Gândurile, sentimentele și întrebările mele:

15. După naștere, va trebui să...

înscriu nașterea bebelușului meu în șase săptămâni

înscriu bebelușul la medicul de familie

să programez un control postnatal la medicul meu de familie la 6-8 săptămâni după naștere atât pentru mine cât și pentru bebeluș.

aranjez alte teste la cabinetul medicului de familie (dacă moașa sau doctorul îmi recomandă)

Gândurile, sentimentele și întrebările mele:

16. Știu că, dacă am o condiție medicală preexistentă sau dacă nu m-am simțit bine în perioada nașterii, medicul mi-ar putea da recomandări medicale specifice ...

Am o condiție medicală preexistentă și am discutat despre nevoile de îngrijire postnatală specifice cu doctorul și moașa

Am avut complicații/nu m-am simțit bine la naștere, sunt informată de implicațiile pe care le-ar putea avea asupra îngrijirii mele postnatale

Nu sunt sigură/aș dori mai multe informații informații furnizate

Gândurile, sentimentele și întrebările mele:



Reflecțiile mele

Gândurile despre sarcina dvs. și naștere de discutat cu moașa sau medicul

Folosiți spațiul de mai jos pentru a reflecta asupra experienței de naștere, travaliu, naștere și imediat după naștere. Acestea pot include atât experiențe emoționale cât și fizice. Dacă aveți îngrijorări anume, împărtășiți-le cu moașa, asistentul medical comunitar sau medicul.

Pentru informații suplimentare, următoarele website-uri v-ar putea fi utile: www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/you-after-birth/

www.sussexpartnership.nhs.uk/perinatale unde veți găsi informații despre terapii prin vorbire precum și despre serviciile de sănătate mintală perinatală.

1. Pe durata sarcinii ...

Gândurile, sentimentele și întrebările mele:

Puteți păstra o evidență a planurilor pe care le-ați completat și când:

Sănătatea și bunăstarea în timpul sarcinii

Data completării

Preferințele de naștere

Data completării

După nașterea bebelușului dvs.

Data completării

Reflecții asupra experienței de naștere

Data completării



Numărul de telefon al unității locale de maternitate este:

Această broșură a fost inițial concepută de North West London Collaboration of Clinical Commissioning Groups (Colaborarea din nord-vestul Londrei a grupurilor responsabile de furnizarea serviciilor clinice) ca parte a proiectului adopție maternală timpurie. A fost ulterior dezvoltată de Sistemul de maternitate local Sussex, cu mulțumiri.

Data publicării: ianuarie 2020 Data
revizuirii: ianuarie 2022 Sistemul
de maternitate local Sussex