

# Ciąża i poród Plany opieki osobistej



[www.humberandnorthyorkshirematernity.org.uk](http://www.humberandnorthyorkshirematernity.org.uk)

Niniejsza broszura zawiera informacje dotyczące posiadania dziecka w Humber i North Yorkshire.



**Humber and North Yorkshire**  
Health and Care Partnership

## Co to jest plan opieki osobistej?

Plany opieki osobistej pomagają w badaniu, rozumieniu i rejestrowaniu indywidualnych wyborów dotyczących ciąży, urodzenia i wczesnego rodzicielstwa. Każdy i jego rodzina jest inna, ma indywidualne potrzeby, które mają wpływ na opiekę i preferencje. Decyzje dotyczące opieki powinny być podejmowane w partnerstwie z zespołem macierzyńskim i osobami bliskimi (takimi jak rodzina i przyjaciele). Plany mogą się dostosowywać w miarę postępu ciąży, jeśli to konieczne. Plany pielęgnacji osobistej są dla każdego, niezależnie od tego, czy jest to Twoje pierwsze dziecko, czy piąte!

W tej broszurze znajdziesz plany pielęgnacyjne dla:

Należy zakończyć na początku (lub w dowolnym momencie) ciąży. Dobry czas może być w 20 tygodniu ciąży

Często kończone około 32-34 tygodnia ciąży - istnieje pewna elastyczność wokół tego

Często kończone około 32-34 tygodnia ciąży - istnieje pewna elastyczność wokół tego

### Po urodzeniu dziecka

Strony: 21-26

Ukończone od 34 tygodnia ciąży

### Myśli poporodowe

Strony: 27-30

Ukończ po urodzeniu dziecka

Położna i/lub lekarz mogą Ci pomóc w ukończeniu lub dostosowaniu planów opieki osobistej w dowolnym momencie, dlatego zachęcamy do dzielenia się z nimi swoimi planami i preferencjami przez cały okres ciąży. Pamiętaj, że ważne jest, aby poinformować ich, co jest dla Ciebie ważne.

Ważne jest, aby pamiętać, że plan jest właśnie tym - i że rzeczy mogą wymagać przeglądu i zmiany wokół Twoich potrzeb i potrzeb dziecka, aby zapewnić, że opieka jest zawsze wysokiej jakości i bezpieczna.

## Jak korzystać z tej broszury

W okresie ciąży zachęcamy wszystkich do realizacji własnych planów opieki osobistej, we współpracy z położnymi i / lub lekarzami. Te plany pielęgnacyjne mogą być odrębnie napisane w tej broszurze.

W tej broszurze znajdziesz pięć różnych spersonalizowanych planów opieki. Przechowuj tę broszurę z własnoręcznymi notatkami macierzyńskimi, dzięki czemu możesz omówić je z zespołem ds. macierzyństwa na umówionych spotkaniach.

Ukończenie tych planów opieki osobistej pomoże Ci w Twoich preferencjach dotyczących ciąży, urodzenia i rodzicielstwa.

Zwróć Państwo uwagę na fakt, że w znacznej części niniejszego dokumentu odnosimy się do Państwa/mnie, ale nie oznacza to, że muszą Państwo sami wypełnić plany, wiemy, że mogą Państwo chcieć wypełnić niektóre z sekcji po omówieniu ich z rodziną.

## Wybór miejsca urodzenia

W Humber i North Yorkshire każdy oddział położniczy oferuje wybór miejsca, w którym można urodzić dziecko, a dodatkowo można wybrać dowolny preferowany szpital.

<https://www.humberandnorthyorkshirematernity.org.uk/pregnancy-journey/im-pregnantwhat-next/>

Hull University Teaching Hospitals NHS Trust ma oddział pracy, Allam Fatimski obok jednostki prowadzonej przez położną i oferty porodu domowego.

Northern Lincolnshire and Goole NHS Foundation Trust oferuje pracę, poród, rekonwalescencję i opiekę poporodową we własnym pokoju z łazienką w Diana, Princess of Wales Hospital, Grimsby, oddział pracy w Scunthorpe General Hospital, wolnostojący zakład porodowy w Goole District Hospital i ofertę porodu domowego dla wszystkich miejsc.

York and Scarborough Teaching Hospitals NHS Foundation Trust posiada oddział pracy zarówno w York, jak i Scarborough General Hospitals, a zespoły położnicze szpitali oferują usługi porodu domowego.

## O mnie

Mój termin to...

Moja jednostka położnicza to...

Moje planowane miejsce urodzenia  
(dom, oddział prowadzony przez położną lub oddział prowadzony przez  
położną)...

Mój zespół nazywa się...

Moja położna to...

Moje dane kontaktowe położnej/zespołu są...

Mój konsultant położniczy jest...

Moje znane schorzenie/alergie/niepełnosprawności to...

Identyfikuję siebie jako... (ona/ona; on/on; oni/oni)

## Zdrowie i dobre samopoczucie w ciąży



### Zdrowie fizyczne i dobre samopoczucie

**1/ Mam przewlekły stan(-y), który może mieć wpływ na moją ciążę (proszę wymienić):**

---



---



---



---



---



---



---



---

Istnieje wiele stanów, które mogą, ale nie muszą mieć wpływu na ciążę. Należy zapytać lekarza pierwszego kontaktu, lekarza lub położną o wszelkie dolegliwości, które występowały lub mogły występować w przeszłości.

**2/ Zaleca się omówienie z lekarzem rodzinnym, położną lub lekarzem przed zejściem w ciążę lub we wczesnym okresie ciąży istniejących chorób i (lub) szczególnych wymagań...**

- Omówiłem mój stan(y) zdrowia z moim zespołem położniczym
- Rozmawiałem z zespołem położniczym o stanie (stanach) chorobowym (istniejących) mojego partnera (jeśli dotyczy)
- Potrzebuję dalszego wsparcia w związku z moim stanem (stanami) zdrowia lub szczególnymi potrzebami Nie jestem pewien/chciałabym dowiedzieć się więcej

**Uwagi:**

---



---



---



---

### 3/ Przyjmuję następujące leki i/lub suplementy...

---

---

---

- Jestem świadomy zaleceń i rozmawiałem o tym z moim lekarzem pierwszego kontaktu, lekarzem lub położną
- Nie jestem pewien/chciałabym dowiedzieć się więcej

Zaleca się przyjmowanie suplementów kwasu foliowego przed poczęciem dziecka i do 12 tygodnia ciąży. Zaleca się również przyjmowanie suplementów witaminy D przez cały okres ciąży i karmienia piersią. Wszelkie inne leki należy omówić i zweryfikować z zespołem.

#### Moje myśli, uczucia i pytania:

---

---

---

### 4/ Mam dodatkowe wymagania...

- Potrzebuję pomocy na spotkaniach, aby przetłumaczyć na mój
- język Mam alergię i / lub specjalne wymagania dietetyczne
- Mam przekonania religijne i obyczaje, które chciałabym
- obserwować Ja/mój partner mam dodatkowe potrzeby

Jeśli masz jakieś specjalne wymagania, poinformuj o tym swój zespół ds. macierzyństwa tak szybko, jak to możliwe. Korzystanie z usług tłumaczeniowych różni się w zależności od lokalnej polityki i dostępności, prosimy o omówienie tego z położną.

#### Moje myśli, uczucia i pytania:

---

---

---

## Jedzenie, picie i ćwiczenia fizyczne

**5/ Zaleca się unikanie spożywania niektórych pokarmów w okresie ciąży, ponieważ mogą one zaszkodzić pacjentowi i nienarodzonemu dziecku...**

- Zdaję sobie sprawę z tego, jakich pokarmów unikać w ciąży nie jestem pewna/chciałabym dowiedzieć się więcej
- 

Wskazówki dotyczące zmian, których produktów należy unikać, można znaleźć na stronie internetowej NHS

Najnowsze informacje.

<https://www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/foods-to-avoid/>

**Uwagi:**

---



---



---



---



---

**6/ Zalecane jest, aby starać się utrzymać zdrową i zbilansowaną dietę w ciąży...**

- Jestem świadoma swoich potrzeb żywieniowych w ciąży
- Mam specyficzne okoliczności, które wpływają na moje wymagania dietetyczne i chciałabym uzyskać poradę od mojego zespołu ds. macierzyństwa
- Nie jestem pewien/chciałabym dowiedzieć się więcej

**Moje myśli, uczucia i pytania:**

---



---



---



---

**7/ W przypadku większości kobiet w ciąży zaleca się regularne ćwiczenia od lekkiego do umiarkowanego...**

- Jestem świadomy zaleceń dotyczących ćwiczeń
- Mam stan, który wpływa na moją zdolność do ćwiczeń i chciałabym uzyskać poradę od mojego zespołu położniczego



Nie jestem pewien/chciałabym dowiedzieć się więcej



**Moje myśli, uczucia i pytania:**


---



---



---

**8/ Dla zdrowia i dobrego samopoczucia Ciebie i Twojego dziecka, nie zaleca się palenia tytoniu, picia alkoholu lub używania leków rekreacyjnych w ciąży...**

- Znam porady dotyczące spożywania alkoholu, wyrobów tytoniowych/nikotynowych oraz rekreacyjnych/nielegalnych narkotyków
- Nie jestem pewien/chciałabym dowiedzieć się więcej

Możesz skontaktować się z położną lub lekarzem, aby uzyskać wsparcie w rzucaniu palenia, picia alkoholu lub przyjmowaniu rekreacyjnych/nielegalnych narkotyków.

**Moje myśli, uczucia i pytania:**


---



---



---

**Zdrowie emocjonalne i dobre samopoczucie**

Spodziewanie się dziecka może być radosnym i ekscytującym czasem, jednak często zdarza się również doświadczać w ciąży lęku, depresji lub niepokoju emocjonalnego.

**9/ Mam długotrwały stan zdrowia psychicznego, który może mieć wpływ na moją ciążę...**

- Lęk
- Zaburzenia schizoafektywne
- Depresja
- Schizofrenia lub jakakolwiek inna choroba psychiatryczna
- Zaburzenia odżywiania
- psychoza poporodowa
- Zespół stresu pourazowego
-

J  
a  
k

iekoľwiek inne zaburzenia zdrowia psychicznego, w związku z którymi  
pacjent widział się z psychiatrą lub innym pracownikiem służby zdrowia  
psychicznego

Zaburzenia osobowości

Zaburzenia afektywne dwubiegunowe (znane również jako depresja  
maniakalna lub mania)

W przypadku wystąpienia któregokolwiek z tych schorzeń należy jak najszybciej skontaktować się z położną lub lekarzem, ponieważ może być konieczna specjalistyczna opieka medyczna w zakresie zdrowia psychicznego.

**Moje myśli, uczucia i pytania:**

---



---



---

**10/ Tak się teraz czuję...**

Napisz o swoich obawach i zmartwieniach i porozmawiaj z przyjaciółmi, rodziną, położną, lekarzem pierwszego kontaktu lub lekarzem.

---



---



---

**11/ Poznanie dziecka w czasie ciąży pomaga budować silne relacje rodzicielskie, a także pomaga w dobrym samopoczuciu emocjonalnym. Możesz spróbować...**

- Rozmawianie, śpiewanie lub granie muzyki z nienarodzonym dzieckiem
- Delikatnie masując guzek
- Cięża joga i (lub) hipnoporód
- Korzystanie z aplikacji do śledzenia wzrostu i rozwoju dziecka
- Czytając "Budowanie szczęśliwego przewodnika dla dzieci"  
UNICEFu <https://www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/relationship-building-resources/building-a-happy-baby/>

Regularne wykonywanie tych prostych czynności uwalnia hormon o nazwie oksytocyna, hormon, który może pomóc w rozwoju mózgu dziecka i sprawia, że czujesz się dobrze.

**Moje myśli, uczucia i pytania:**

---



---



---

**12/ Zdaję sobie sprawę z tego, co mogę zrobić, aby poprawić swoje samopoczucie emocjonalne...**

-

R  
e  
g  
ul  
ar  
n  
e  
d  
el  
ik  
at  
n  
e  
ć  
w  
ic  
ze  
ni  
a,  
ta  
ki  
e  
ja  
k  
ci  
aż  
a,  
jo  
g  
a,  
sp  
ac  
er  
y  
lu  
b  
pł  
y  
w  
a  
ni  
e

- Próba technik relaksacyjnych, słuchanie muzyki, medytacja czy ćwiczenia oddechowe
- Poświęcam czas sobie, gdzie mogę się zrelaksować
- Rozmowa z kimś, komu ufam - przyjacielem, rodziną, położną, lekarzem pierwszego kontaktu lub lekarzem
- Prośba o praktyczną pomoc w pracach domowych lub innych dzieciach

**Moje myśli, uczucia i pytania:**

---



---



---

**13/ Specjalistyczne wsparcie w stanach lękowych i depresyjnych w czasie ciąży lub innych stanów zdrowia psychicznego jest dostępne...**

- Wiem, jak uzyskać wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego, jeśli potrzebuję go w ciąży
- Nie jestem pewien/chciałabym dowiedzieć się więcej

Jeśli czujesz, że potrzebujesz wsparcia emocjonalnego, możesz skierować się do lokalnego serwisu terapii głosowych. Informacje można znaleźć na stronie NHS. <https://www.nhs.uk/mental-health/talking-therapies-medicine-treatments/talking-therapies-and-counselling/nhs-talking-therapies/>

**Moje myśli, uczucia i pytania:**

---



---



---

**14/ Emocje, na które powinniśmy zwracać uwagę wraz z moim partnerem, rodziną...**

- Łzawienie
- Uczucie przytłoczenia
- Drażliwość lub częstsze kłótnie
- Trudności z koncentracją
- Zmiana apetytu
- Problemy ze snem lub nadmierna energia
- Myśli wyścigowe

- Uczucie lęku
- Utrata zainteresowania rzeczami, które normalnie lubię

- Tak bardzo boję się narodzin, że nie chcę przez to przechodzić
- Nieprzyjemne myśli, nad którymi nie mogę zapanować i które ciągle powracają
- Myśli samobójcze lub myśli samouszkodzeniowe
- Powtarzanie działań lub tworzenie ścisłych rytuałów
- Brak uczucia do mojego nienarodzonego dziecka

Jeśli pacjent martwi się którymkolwiek z tych uczuć, powinien porozmawiać z położną lub lekarzem.

**Moje myśli, uczucia i pytania:**

---

---

---

---

---

---

## Spersonalizowane preferencje dotyczące



**1/ Mam świadomość wyboru miejsca urodzenia (domu, ośrodka porodowego i oddziału pracy) i przedyskutowałem z położną/lekarzem, który wariant jest dla mnie zalecany. Wolałabym rodzić...**

- W domu
- W ośrodku porodowym obok
- Wolnostojący zakład pracy
- Na oddziale pracy
- Wolę poczekać i zobaczyć
- Nie jestem pewien/chciałabym dowiedzieć się więcej

Niektóre opcje mogą być zalecane w zależności od stanu zdrowia i ciąży. Więcej informacji można znaleźć na stronie LMS.

<https://www.humberandnorthyorkshirematernity.org.uk/labour-and-birth/>

**Moje myśli, uczucia i pytania:**

---



---



---

**2/ Mój partner(y) urodzenia będzie...**

Sprawdź wskazówki dotyczące obecności partnera urodzinowego w momencie oczekiwanego porodu, ponieważ może to ulec zmianie.

---



---

**3/ Studentki położne/lekarze mogą pracować z zespołem, gdy urodzę moje dziecko...**

- Cieszę się, że student jest obecny podczas mojego porodu
- Wolę, aby podczas mojej pracy/porodu nie było żadnych studentów
- Wolę poczekać i zobaczyć



Nie jestem pewien/chciałabym dowiedzieć się więcej

Uczniowie ściśle współpracują ze swoim opiekunem położnym i zapewnią Ci opiekę i wsparcie, pod nadzorem, za Twoją zgodą.

**Moje myśli, uczucia i pytania:**

---



---



---

**4/ Mam dodatkowe wymagania...**

- Potrzebuję pomocy w tłumaczeniu na mój język
- Mam alergie i / lub specjalne wymagania dietetyczne
- Mam przekonania religijne i obyczaje, które chciałabym obserwować
- Ja/mój partner mam dodatkowe potrzeby

Jeśli masz jakieś specjalne wymagania, poinformuj o tym swój zespół ds. macierzyństwa tak szybko, jak to możliwe.

**Moje myśli, uczucia i pytania:**

---



---



---

**5/ Przeprowadziłam rozmowę z moją położną/lekarzem o tym, jak chciałabym rodzić, moje myśli i uczucia są...**

Większość kobiet będzie miała poród dopochwowy, jednak w przypadku niektórych porodów cesarskich preferowany/zalecany jest poród.

**Moje myśli, uczucia i pytania:**

---



---



---

**Jeśli planujesz poród cesarski, przejdź do numeru 15 na stronie 18.**

**6/ W pewnych okolicznościach położna lub lekarz może zalecić sztuczne rozpoczęcie porodu, zamiast czekać na jego naturalny początek (jest to tzw. indukcja porodu)**

- Rozumiem proces indukcji i wiem, dlaczego może być zalecany
- Nie jestem pewien/chciałabym dowiedzieć się więcej

Jeśli pacjentka przekroczy termin wymagalności i będzie miała określone schorzenia lub lekarz będzie niepokoił się o zdrowie jej dziecka, może zostać zaoferowana indukcja porodu. Zostanie to dokładnie zaplanowane z położną/lekarzem.

**Moje myśli, uczucia i pytania:**

---



---



---

**7/ Podczas porodu i porodu rozważyłbym następujące strategie radzenia sobie/łagodzenia bólu...**

- Wolę uniknąć wszelkich ulg w bólu
- Samohipnoza/hipnoza/homeopatia/refleksologia
- Woda (kąpiel lub basen porodowy)
- Maszyna TENS (przezskórna elektryczna stymulacja nerwów)
- Gaz i powietrze (entonoks)
- Petydyna/diamorfina/meptyd (wstrzyknięcie opioidu)
- Nadtwardówkowy
- Wolę poczekać i zobaczyć
- Nie jestem pewien/chciałabym dowiedzieć się więcej

Opcje złagodzenia bólu zależą od tego, gdzie planujesz urodzić. Porozmawiaj z położną i zapytaj, jakie opcje są dostępne na preferowanym oddziale położniczym.

**Moje myśli, uczucia i pytania:**

---



---



---

**8/ Podczas porodu i porodu rozważałbym...**

- Chodzenie/stanie
- Różne pozycje wyprostowane, takie jak wszystkie cztery/kucanie/klęczenie Kula porodowa
- Torby fasolowe, stołki i kanapy porodowe, jeśli dostępne
- Łóżko, na odpoczynek - podparte poduszkami lub leżąc na boku
- Muzyka do odtworzenia (którą zapewnię)
- Światła zgasły
- Masaż
- Mój partner urodzinowy fotografuje/filmuje
- Wolę poczekać i zobaczyć
- Nie jestem pewien/chciałabym dowiedzieć się więcej

Twoja sytuacja w pracy może mieć wpływ na to, jakie wybory są dostępne. Proszę, przedyskutuj to ze swoją położną.

**Moje myśli, uczucia i pytania:**


---



---



---



---

**9/ Podczas porodu i porodu zaleca się monitorowanie bicia serca dziecka...**

- Wolę mieć przerywane monitorowanie tętna płodu za pomocą ręcznego urządzenia
- Wolę mieć ciągłe monitorowanie tętna płodu za pomocą maszyny CTG
- Jeśli potrzebuję ciągłego monitorowania chciałbym być mobilny i korzystać z bezprzewodowego monitorowania, jeśli dostępne
- Wolę poczekać i zobaczyć
- Nie jestem pewien/chciałabym dowiedzieć się więcej

Więcej informacji na temat monitorowania płodu podczas porodu i porodu można znaleźć w zielonych notatkach dotyczących ciąży.

**Moje myśli, uczucia i pytania:**


---



---



---

**10/ Podczas porodu położna i/lub lekarz mogą zalecić badanie pochwy, aby ocenić postęp porodu...**

- Zdaję sobie sprawę, dlaczego rutynowo proponuje się badania pochwy
- Wolę unikać badań pochwy, jeśli to możliwe
- Wolę poczekać i zobaczyć
- Nie jestem pewien/chciałabym dowiedzieć się więcej

Badania pochwy są rutynową częścią oceny postępu pracy i nie będą przeprowadzane bez Twojej zgody.

**Moje myśli, uczucia i pytania:**


---



---



---

**11/ W pewnych okolicznościach położna lub lekarz może zalecić interwencje, aby pomóc w porodzie...**

- Jestem świadomy, dlaczego zalecana jest pomoc/interwencja
- Rozumiem możliwe powody przeniesienia mojej opieki z domu, Centrum Urodzenia Fatima Allam czy Wolnostojącej Jednostki Położniczej Google, na oddział pracy
- Nie jestem pewien/chciałabym dowiedzieć się więcej

Interwencje mogą być zalecane w przypadku spowolnienia porodu lub w przypadku obaw dotyczących zdrowia pacjentki lub jej dziecka.

**Moje myśli, uczucia i pytania:**


---



---



---

**12/ W niektórych okolicznościach zespół ds. macierzyństwa może zalecić poród wspomagany lub cesarski...**

- Rozumiem, dlaczego może być zalecany poród wspomagany Nie jestem pewien/chciałabym dowiedzieć się więcej
- 

Może być zalecany poród wspomagany lub cesarski, jeśli uważa się, że jest to najbezpieczniejszy sposób urodzenia dziecka. Lekarz omówi to z pacjentem i poprosi o zgodę przed rozpoczęciem jakiegokolwiek procedury.

**Moje myśli, uczucia i pytania:**

---



---



---

**13/ W pewnych okolicznościach położna lub lekarz może zalecić przecięcie krocza w celu ułatwienia porodu (epizotomia)...**

- Rozumiem, dlaczego epizotomia może być zalecana Nie jestem pewien/chciałabym dowiedzieć się więcej
- 

W przypadku porodu wspomaganego może być zalecana epizotomia lub jeśli położna/lekarz podejrzewa, że dziecko musi się szybko urodzić. Położna/lekarz zawsze poprosi o zgodę.

**Moje myśli, uczucia i pytania:**

---



---



---

**14/ Po urodzeniu dziecka, pacjentka urodzi łożysko (jest to trzeci etap porodu).**

- Chciałbym mieć opóźnione mocowanie przewodu, jeśli to możliwe
- Chciałbym mieć naturalny (fizjologiczny) trzeci etap, pasmo włókniste pozostaje nienaruszone i sam wypycham łożysko
- Chciałbym mieć aktywny trzeci etap, w którym pępowina jest przecięta po kilku minutach i otrzymuję zastrzyk oksytocyny, a położna/lekarz wspiera mnie w dostarczeniu mojego łożyska
- Wolę poczekać i zobaczyć

- Nie jestem pewien/chciałabym dowiedzieć się więcej
- Ja/moja partnerka rodowa chciałabym przeciąć pępowinę
- Wolę, żeby położna/lekarz przecięła pępowinę

Położna lub lekarz może zalecić aktywny trzeci etap ze względu na osobiste okoliczności i omówi to z pacjentką w momencie porodu.

**Moje myśli, uczucia i pytania:**

---

---

---

**15/ Kontakt skóry ze skórą dziecka natychmiast po urodzeniu jest zalecany dla wszystkich...**

- Rozumiem, dlaczego zalecany jest kontakt skóry ze skórą
- Chciałabym mieć natychmiastowy kontakt skóra-skóra
- Wolę poczekać i zobaczyć
- Nie jestem pewien/chciałabym dowiedzieć się więcej

Dopóki zarówno pacjent, jak i jego dziecko są zdrowi, stykanie się skóry ze skórą może odbywać się po każdym rodzaju porodu. Partnerka może również mieć kontakt ze skórą dziecka.

**Moje myśli, uczucia i pytania:**

---

---

---

### 16/ Zdaję sobie sprawę, że otrzymam wsparcie, aby nakarmić moje dziecko, moje myśli o karmieniu są...

W czasie ciąży będzie możliwość omówienia karmienia niemowląt, będzie to obejmować informacje o wartości karmienia piersią. Położna pomoże ci na dobry początek, gdy tylko dziecko pokaże, że jest gotowe do karmienia.

Informacje o żywieniu niemowląt można znaleźć na stronie internetowej LMS: <https://www.humberandnorthyorkshirematernity.org.uk/after-the-birth/feeding-your-baby/>

#### Moje myśli, uczucia i pytania:

---



---



---

### 17/ Po urodzeniu dziecka, zostanie mu zaoferowana Witamina K...

Witamina K to suplement zalecany dla wszystkich niemowląt, który zapobiega rzadkiemu schorzeniu znanemu jako krwawienie z niedoboru witaminy K (VKDB). Nie są znane żadne działania niepożądane. Informacje można znaleźć na stronie NHS. <https://www.nhs.uk/pregnancy/labour-and-birth/after-the-birth/what-happens-straight-after/>

- Chciałbym, aby moje dziecko otrzymywało witaminę K w zastrzyku
- Chciałbym, aby moje dziecko otrzymywało witaminę K w kroplach doustnych
- Nie chcę, aby moje dziecko otrzymywało witaminę K
- Nie jestem pewien/chciałbym dowiedzieć się więcej

#### Moje myśli, uczucia i pytania:

---



---



---

## Ojcowie, partnerzy i współrodzice



Dowiedziawszy się, że zamierzasz powitać nowego członka rodziny, możesz zwymiotować całą gamę myśli i emocji. Twoja rola jest kluczowa, a twoje wsparcie może mieć wpływ na to, jak sprawy potoczą się zarówno dla mamy, jak i dziecka.

Aby wesprzeć partnera w trakcie pracy, chciałbym wykonać następujące czynności:

- Dotrzymaj towarzystwa i pomóż spędzić czas na wczesnych etapach
- Przytrzymaj rękę, wytrzymaj twarz i daj łyk wody
- Masuj plecy i ramiona, aby pomóc Ci poruszać się lub zmieniać pozycję
- Pociesz się, gdy poród postępuje, a skurcze stają się silniejsze
- Wspieraj Cię technikami relaksacji i oddychania, być może oddychaj z Tobą, jeśli to pomoże
- Wspieraj swoje decyzje, takie jak uśmierzanie bólu, nawet jeśli różnią się od tego, co jest w twoim planie narodzin
- Pomóż wyjaśnić położnej lub lekarzowi, czego potrzebujesz - i pomóż im się z Tobą komunikować - co pomoże Ci lepiej kontrolować sytuację
- Powiedz, co dzieje się podczas narodzin dziecka, jeśli nie widzisz, co się dzieje
- Przetnij pępowinę, jeśli to możliwe - możesz porozmawiać o tym z położną
- Powiedz mojemu partnerowi płeć dziecka
- Poinformuj krewnych po urodzeniu

Informacje dla partnerów i rodzin znajdują się na stronie LMS.

<https://www.humberandnorthyorkshirematernity.org.uk/partners-and-families/>

**Moje myśli, uczucia i pytania są następujące:**

---



---



---



## Po urodzeniu dziecka



### Rozwijanie relacji z dzieckiem

**1/ Czy oglądaliście film UNICEF "Meeting your baby for the first time"?** <https://www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/relationship-building-resources/meeting-baby-for-the-first-time-video/>

- Tak
- Nie
- Nie jestem pewien/chciałabym wiedzieć więcej

**Moje myśli, uczucia i pytania:**

---



---



---

**2/ Kontakt skóry z dzieckiem po urodzeniu i później jest zalecany dla wszystkich...**

- Jestem świadomy korzyści płynących z kontaktu skóra-skóra
- Nie jestem pewien/chciałabym dowiedzieć się więcej

**Moje myśli, uczucia i pytania:**

---



---



---

**3/ Każdy dostaje informację o wartości karmienia piersią i o tym, jak sprawić, aby niemowlę karmiło się na dobry początek...**

- Zdaję sobie sprawę z wartości karmienia piersią
- Zdaję sobie sprawę, jak dobrze zacząć karmienie
- Nie jestem pewien/chciałabym dowiedzieć się więcej

**Moje myśli, uczucia i pytania:**

---



---



---

#### 4/ Dzieci często wykazują wczesne oznaki, że mogą być gotowe do karmienia...

- 
- Zdaję sobie sprawę z oznak, na które należy zwrócić uwagę, że moje dziecko może być gotowe do karmienia nie jestem pewien/chciałabym dowiedzieć się więcej

#### Wczesne oznaki, że dziecko może być gotowe do karmienia są...

---



---



---

### Przygotowanie do pierwszych kilku godzin i dni po urodzeniu

#### 5/ Godziny wizyty na oddziale położniczym mogą być różne...

- 
- Sprawdziłem godziny odwiedzin i jestem świadomy tego, kto może mnie odwiedzić po urodzeniu nie jestem pewien/chciałabym dowiedzieć się więcej

#### Moje myśli, uczucia i pytania:

---



---



---

#### 6/ Myślenie o przygotowaniu rzeczy w domu...

Pomyśl o tym, co możesz teraz zrobić, aby łatwiej było dbać o siebie i dziecko w domu.

#### Moje myśli, uczucia i pytania:

---



---



---

#### 7/ Myślenie o tym, kto będzie w stanie Cię wesprzeć po porodzie, gdy będziesz w domu...

Twój partner, przyjaciele, rodzina czy sąsiad, warto zastanowić się, kto będzie mógł Ci pomóc w domu.

#### Moje myśli, uczucia i pytania:

---



---



---

## Twoje fizyczne i emocjonalne samopoczucie po urodzeniu

### 8/ Przygotowanie się do rekonwalescencji po porodzie może pomóc Ci i Twojej nowej rodzinie jak najlepiej zacząć, zdaję sobie sprawę z...

- Fizyczne zmiany, których można się spodziewać
- Opcje uśmierzenia bólu
- Znaczenie higieny rąk
- Objawy zakażenia i postępowanie
- Ćwiczenia dna miednicy
- Rekonwalescencja po cesarskim porodzie
- Nie jestem pewien/chciałabym dowiedzieć się więcej

#### Moje myśli, uczucia i pytania:

---



---



---

### 9/ Urodzenie dziecka i rodzicielstwo to czas wielkich emocji zmiany, świadomość tego, jak możesz się czuć po urodzeniu, może pomóc Ci przygotować się...

- Zdaję sobie sprawę z emocjonalnych zmian, których można się spodziewać
- Zastanawiałem się, co moja rodzina/przyjaciele mogą zrobić, aby mnie wspierać
- Wiem, jak uzyskać wsparcie w zakresie zdrowia emocjonalnego i psychicznego po porodzie
- Nie jestem pewien/chciałabym dowiedzieć się więcej

#### Moje myśli, uczucia i pytania:

---



---



---

### 10/ Uczucia, na które ja i moja rodzina powinniśmy zwrócić uwagę, obejmują...

- 
- 
- 
-

Ut d moim dzieckiem  
rzy Problemy z koncentracją i podejmowaniem decyzji  
m Zmiany apetytu  
ują  
cy  
się  
sm  
ut  
ek  
/ni  
ski  
na  
str  
ój  
Br  
ak  
en  
er  
gii  
/u  
cz  
uci  
e  
na  
d  
mi  
er  
ne  
go  
zm  
ęc  
ze  
nia  
Uc  
zu  
cie  
nie  
m  
oż  
no  
ści  
opi  
eki  
na

- Poczucie winy, beznadziejności lub obwiniania się
- Trudności z związaniem się z moim dzieckiem
- Problemy ze snem lub nadmierna energia
- Utrata zainteresowania rzeczami, które normalnie lubię
- Nieprzyjemne myśli, nad którymi nie mogę zapanować i które ciągle powracają
- Myśli samobójcze lub myśli samouszkodzeniowe
- Powtarzanie działań lub tworzenie ścisłych rytuałów

Jeśli martwisz się którymkolwiek z tych uczuć, porozmawiaj z kimś, komu ufasz i/lub swoją położną, opiekunem zdrowotnym lub lekarzem pierwszego kontaktu i wejdź na stronę Every Mum Matters.

<https://www.everymumatters.com/>

### Moje myśli, uczucia i pytania:

---



---



---



---



---



---



---

## Opieka nad dzieckiem

### 11/ Rzeczy do rozważenia przed wyjazdem do domu obejmują...

- Schemat szczepienia BCG (gruźlica), jeśli jest wymagany
- Jak poinformować dziecko o karmieniu piersią
- Objawy złego samopoczucia dziecka i co zrobić, jeśli się martwisz Zmiany, których można oczekiwać w pieluszce dziecka

Zespół na oddziale położniczym będzie pod ręką, aby zapewnić wsparcie.

### Moje myśli, uczucia i pytania:

---



---



---



---



---

**12/ Rzeczy do rozważenia podczas pobytu w domu obejmują...**

- Praktyki bezpiecznego snu (zmniejszające ryzyko wystąpienia zespołu nagłej śmierci niemowląt)  
<https://www.humberandnorthyorkshirematernity.org.uk/after-the-birth/safe-sleeping/>
- Żółtaczką noworodków - co jest normalne i co może wymagać recenzji
- Badanie przesiewowe w kierunku wykrywalności plamek krwi u noworodków <https://www.nhs.uk/conditions/baby/newborn-screening/blood-spot-test/>
- Pępowina i pielęgnacja skóry
- Kąpiel swoje dziecko

**Moje myśli, uczucia i pytania:**


---



---



---



---

**Opieka społeczna i kolejne kroki****13/ Wspólnotowa opieka poporodowa jest świadczona w różnych warunkach i przez multidyscyplinarny zespół pracowników służby zdrowia. Zdaję sobie sprawę...**

- Wspólnotowa opieka poporodowa
- Jak skontaktować się z lokalnymi położnymi
- Jak skontaktować się z moim lekarzem
- Jak uzyskać dostęp do dodatkowego wsparcia żywienia niemowląt
- Jak uzyskać dostęp do usług w moich lokalnych Centrach dla Dzieci Nie jestem pewien/chciałbym dowiedzieć się więcej

**Moje myśli, uczucia i pytania:**


---



---



---



---

**14/ Po urodzeniu będę musiał ...**

- Zarejestruj urodzenie mojego dziecka w ciągu sześciu tygodni
- Zarejestruj moje dziecko z moim lekarzem rodzinnym



Zarezerwuj czek poporodowy u lekarza pierwszego kontaktu w sześć do ośmiu tygodni po porodzie dla mnie i mojego dziecka

- Jeśli zaleciła to moja położna lub lekarz, umówić się na dalsze badania w gabinecie lekarskim

**Moje myśli, uczucia i pytania:**

---

---

---

---

**15/ Jeśli u pacjenta występuje choroba lub w okresie okołoporodowym pacjent poczuł się źle, lekarz może zalecić konkretne leczenie...**

- Mam już wcześniej chorobę i omówiłem z lekarzem i położną moje szczególne wymagania dotyczące opieki poporodowej
- Doświadczyłam komplikacji/źle się czułam w okolicy porodu, jestem świadoma konsekwencji, jakie może to mieć dla mojej opieki poporodowej
- Nie jestem pewien/chciałabym wiedzieć więcej

**Moje myśli, uczucia i pytania:**

---

---

---

---



## Myśli poporodowe



### **Informacje o ciąży i porodzie, które należy omówić z położną lub lekarzem**

Skorzystaj z poniższego pola, aby zapisać wszelkie istotne obawy (medyczne, emocjonalne lub inne) dotyczące przeżycia ciąży, porodu, narodzin i

bezpośrednio po urodzeniu - szczególnie jeśli pacjentka uważa, że może to mieć wpływ na jej długotrwałe zdrowie fizyczne lub emocjonalne lub zdrowie dziecka. Jeśli chcesz porozmawiać o swoim doświadczeniu porodowym, skontaktuj się z położną.

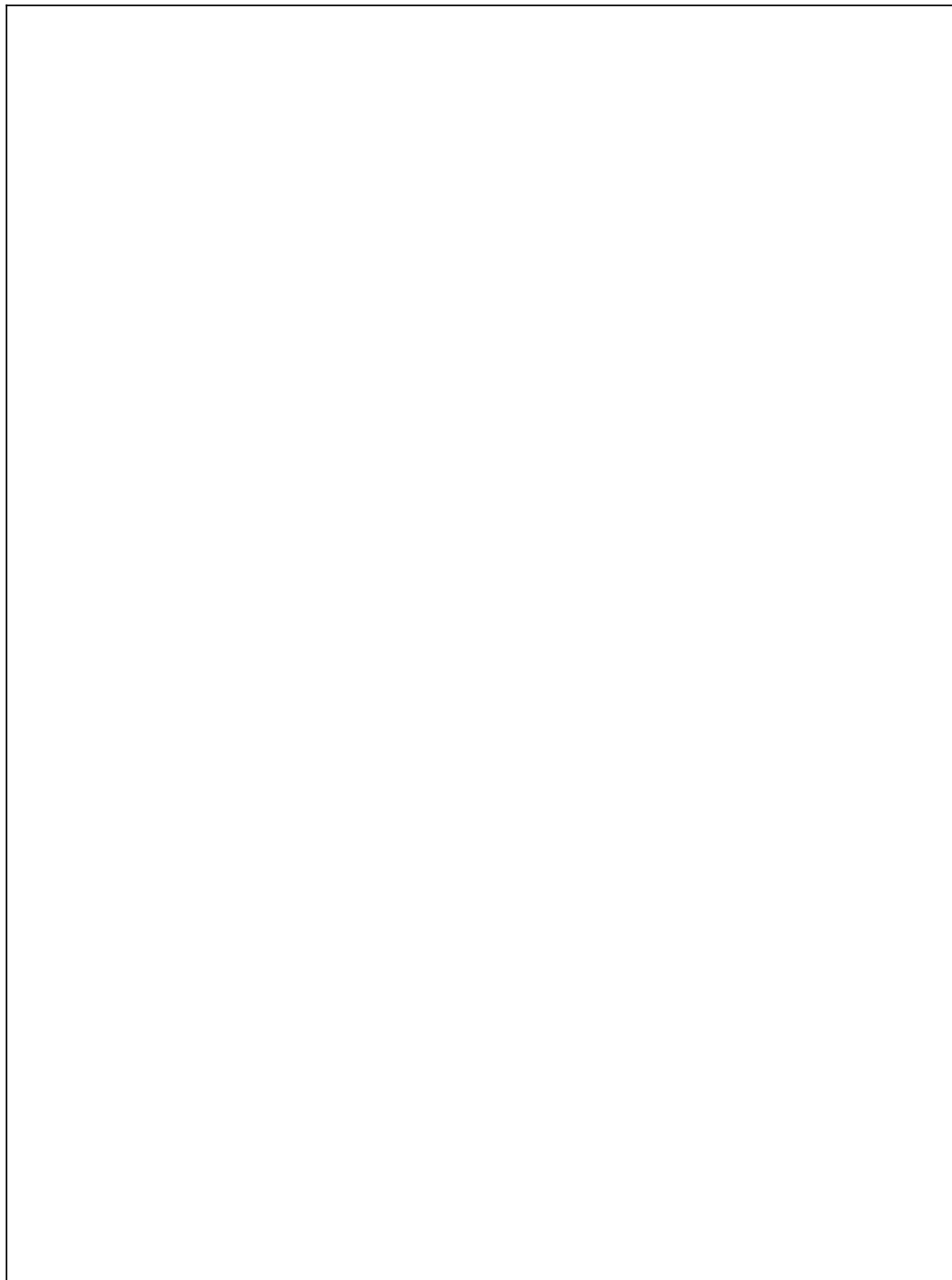
**1/ W ciąży...**

Moje myśli, uczucia i pytania:

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their thoughts, feelings, and questions related to pregnancy.

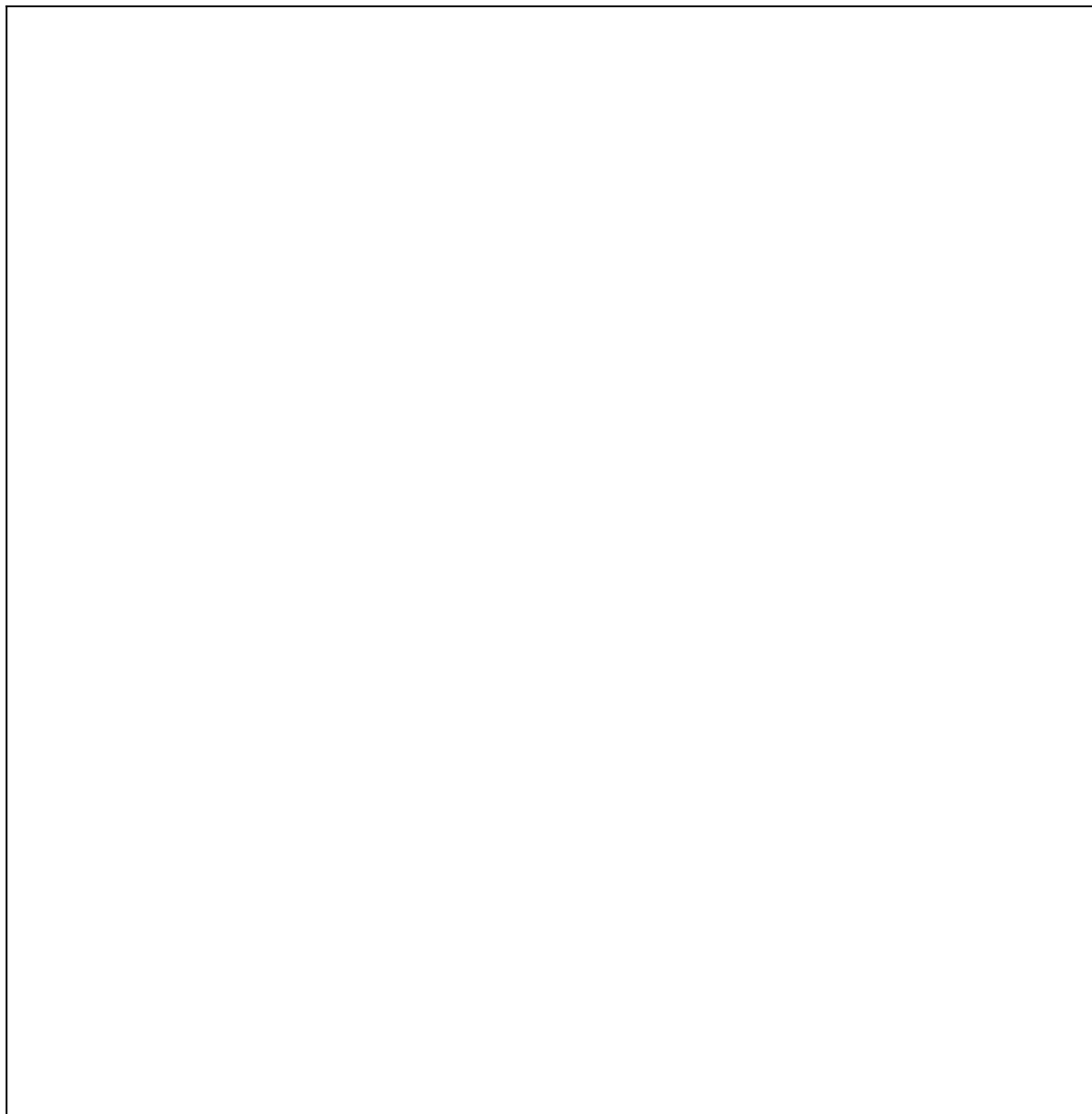
## 2/ Wokół porodu i narodzin...

Moje myśli, uczucia i pytania:

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their thoughts, feelings, and questions related to the topic of birth and childbirth.

### 3/ Po urodzeniu...

Moje myśli, uczucia i pytania:



Pomocne może być przeglądanie zdarzeń dotyczących ciąży i porodu; wszystkie oddziały położnicze Humber i North Yorkshire mają serwis poporodowy, do którego można uzyskać dostęp w dowolnym momencie po porodzie lub po powrocie do kolejnych ciąż. Zapytaj położną lub osobę z placówki służby zdrowia, jak uzyskać dostęp do tej usługi na oddziale położniczym.

**Możesz przechowywać tę broszurę po urodzeniu dziecka, może okazać się przydatnym zapisem Twoich wyborów i preferencji, a także może pomóc i wspierać Cię w każdej przyszłej ciąży.**

## Ask a Midwife service



Have a question about your pregnancy, birthing options, or the care of a newborn baby?

Ask a Midwife is a social media enabled messaging service where you can get the answers.

York & Scarborough: [@yorkandscarboroughbumps2babies](#)  
 Hull & East Riding: [@heynhswc](#)  
 North & North East Lincolnshire: [@nlagmaternity](#)  
 email: [hny.lms@nhs.net](mailto:hny.lms@nhs.net)





**Humber and North Yorkshire**  
Health and Care Partnership

Please contact the hospital directly if your query is urgent.

[www.humberandnorthyorkshirematernity.org.uk](http://www.humberandnorthyorkshirematernity.org.uk)







**Humber and North Yorkshire**  
Health and Care Partnership



## The Local Maternity and Neonatal System website

A comprehensive guide to support people who are **thinking about having children**, who are **already pregnant** or who have **recently had a baby**

[www.humberandnorthyorkshirematernity.org.uk](http://www.humberandnorthyorkshirematernity.org.uk)



HUMBER & NORTH YORKSHIRE  
**Maternity Voices Group**  
Networking Maternity Voices Partnerships in Humber & North Yorkshire

**Podziel się swoimi doświadczeniami z partnerstwem Maternity Voices - rodzicami, położnymi i pracownikami służby zdrowia pracującymi razem nad rozwojem opieki macierzyńskiej.**

<https://www.maternityvoiceshny.uk>