

# Sarcina și nașterea

## Planuri de îngrijire personală



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

Această broșură conține informații despre un copil în Humber și North Yorkshire.



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

## Ce este un plan de îngrijire personală?

Planurile de îngrijire personală vă ajută să explorați, să înțelegeți și să înregistrați alegerile individuale pentru sarcină, naștere și parentalitate timpurie. Fiecare persoană și familia sa sunt diferiți, cu nevoi individuale, care au o influență asupra îngrijirii și preferințelor. Deciziile privind îngrijirea ar trebui luate în parteneriat cu echipa de maternitate și cei apropiați (cum ar fi familia și prietenii). Planurile se pot adapta pe măsură ce sarcina dumneavoastră progresează, dacă este necesar. Planurile de îngrijire personală sunt pentru toată lumea, fie că este primul copil sau al cincilea!

În această broșură veți găsi planuri personale de îngrijire pentru:

Complet la începutul (sau oricând în timpul) sarcinii. Un moment bun poate fi în a 20-a săptămână de sarcină

De multe ori completat la aproximativ 32-34 de săptămâni de sarcină - există o anumită flexibilitate în jurul acestui lucru

De multe ori completat la aproximativ 32-34 de săptămâni de sarcină - există o anumită flexibilitate în jurul acestui lucru

**După nașterea copilului**

**Pagini: 21-26**

Complet de la 34 de săptămâni de sarcină

**Gânduri de după naștere**

**Pagini: 27-30**

Complet după nașterea copilului

Moașa și/sau medicul dumneavoastră vă pot ajuta să vă completați sau să vă adaptați planurile de îngrijire personală în orice moment și sunteți încurajat să vă împărtășiți planurile și preferințele pe parcursul sarcinii. Amintiți-vă că este important să le spuneți ce contează pentru tine.

Este important să ne amintim că un plan este doar atât - și că lucrurile ar putea avea nevoie să fie revizuite și schimbate în funcție de nevoile dumneavoastră și nevoile copilului dumneavoastră, pentru a se asigura că îngrijirea este întotdeauna de înaltă calitate și în condiții de siguranță.

## Cum se utilizează această broșură

În timpul sarcinii, încurajăm pe toată lumea să-și finalizeze propriile planuri de îngrijire personală, în parteneriat cu moașele și/sau medicii. Aceste planuri de îngrijire personală pot fi scrise de mână în această broșură.

În această broșură veți găsi cinci planuri diferite de îngrijire personalizată. Păstrați această broșură cu notele de maternitate portabile, astfel încât să le puteți discuta cu echipa de maternitate la întâlnirile dvs.

Completarea acestor planuri de îngrijire personală vă va sprijini în preferințele dvs. pentru sarcină, naștere și maternitate.

Veți observa că ne referim la dumneavoastră/eu în mare parte din acest document, dar acest lucru nu înseamnă că trebuie să finalizați planurile singuri, știm că este posibil să doriți să completați unele dintre secțiunile următoare discuției cu familia dumneavoastră.

## Alegerea locului nașterii

În Humber și North Yorkshire, fiecare unitate de maternitate oferă opțiuni pentru locul în care puteți da naștere copilului dvs. și, în plus, puteți alege orice spital preferați.

<https://www.humberandnorthyorkshirematernity.org.uk/pregnancy-journey/important-what-next/>

Hull University Teaching Hospitals NHS Trust are o secție de muncă, Fatima Allam alături de o unitate de moașe condusă și oferta de naștere acasă.

Northern Lincolnshire și Google NHS Foundation Trust oferă muncă, livrare, recuperare și îngrijire postnatală în camera ta proprie la Diana, Spitalul Prințesa de Wales, Grimsby, o secție de muncă la Spitalul General Scunthorpe, o unitate de naștere de sine stătătoare la Spitalul Districtual Goole și o ofertă de naștere la domiciliu pentru toate site-urile.

York și Scarborough Teaching Hospitals NHS Foundation Trust are o secție de muncă atât la York, cât și la Scarborough General Hospitals, iar echipele de moașe ale spitalului oferă un serviciu de naștere la domiciliu.

## Despre mine

Data mea este...

Unitatea mea de maternitate este...

Locul de naștere prevăzut  
(acasă, unitate condusă de moașă sau unitate condusă de obstetrică) este...

Numele echipei mele este...

Moașa mea numită este...

Datele mele de contact pentru moașă/echipă sunt...

Consultantul meu obstetrică este...

Starea mea medicală cunoscută / alergii / dizabilități sunt...

Mă identific ca... (ea/ea; el/el; ei/ei)

## Sănătate și bunăstare în timpul sarcinii



### Sănătate fizică și bunăstare

**1/ Am o afecțiune(i) pe termen lung care îmi poate afecta sarcina (vă rugăm să enumerați):**

---



---



---



---



---



---



---



---

Există multe afecțiuni care pot avea sau nu un impact asupra sarcinii. Întrebați medicul de familie, moașa sau medicul dumneavoastră despre orice afecțiune aveți sau ați avut în trecut.

**2/ Este recomandat să discutați cu medicul, moașa sau medicul înainte de a rămâne însărcinată sau în primele luni de sarcină condițiile medicale preexistente și/sau cerințele speciale...**

- Am discutat cu echipa mea de maternitate despre starea mea medicală preexistentă
- Am discutat cu echipa mea de maternitate despre afecțiunea (afecțiunile) preexistentă (preexistente) a partenerului meu (dacă este cazul)
- Am nevoie de sprijin suplimentar cu afecțiunea (afecțiunile) mea (mele) medicală (medicale) sau nevoi speciale Nu sunt sigur/Aș dori să aflu mai multe

**Note:**

---



---



---

### 3/ Iau urmatoarele medicamente si/sau suplimente...

---

---

---

- Cunosc recomandările și am discutat acest lucru cu medicul de familie, medicul sau moașa mea
- Nu sunt sigur/aș dori să aflu mai multe

Se recomandă administrarea de suplimente de acid folic înainte de concepție și până la 12 săptămâni de sarcină. De asemenea, se recomandă administrarea suplimentelor de vitamina D în timpul sarcinii și alăptării. Orice alte medicamente trebuie discutate și analizate cu echipa dumneavoastră.

#### Gândurile, sentimentele și întrebările mele:

---

---

---

### 4/ Am cerințe suplimentare...

- Voi avea nevoie de ajutor la programări pentru a traduce în
- limba mea Am alergii și / sau cerințe alimentare speciale
- Am credințe și obiceiuri religioase pe care aș dori să le respect.
- Eu/partenerul meu am nevoi suplimentare

Dacă aveți cerințe speciale, vă rugăm să spuneți cât mai repede echipei de maternitate. Utilizarea serviciilor de interpretare variază în funcție de politica locală și de disponibilitate, vă rugăm să discutați cu moașa dumneavoastră.

#### Gândurile, sentimentele și întrebările mele:

---

---

---

## Mâncare, băut și exerciții fizice

**5/ Este recomandat să evitați unele alimente în timpul sarcinii, deoarece acestea pot provoca daune pentru tine și copilul nenăscut...**

- Sunt conștient de ce alimente pentru a evita în timpul sarcinii Nu sunt sigur / Aș dori să aflu mai multe

Recomandări privind modificările referitoare la alimentele care trebuie evitate; vă rugăm să consultați site-ul web al NHS pentru cele mai recente informații.

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

**Note:**

---



---



---



---

**6/ Este recomandat să încercați să mențineți o dietă sănătoasă și echilibrată în timpul sarcinii...**

- Sunt conștient de nevoile mele nutriționale în timpul sarcinii
- Am circumstanțe specifice care afectează cerințele mele alimentare și aș dori îndrumare din partea echipei mele de maternitate
- Nu sunt sigur/aș dori să aflu mai multe

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---



---



---

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

- Sunt conștient de recomandările referitoare la exerciții
- Am o afecțiune care îmi afectează capacitatea de a face exerciții fizice și aș dori îndrumare din partea echipei de maternitate
- Nu sunt sigur/aș dori să aflu mai multe

### Gândurile, sentimentele și întrebările mele:

---



---



---

### 8/ Pentru sănătatea și bunăstarea dumneavoastră și a copilului dumneavoastră, vă sfătuim să nu fumați, să nu beți alcool sau să folosiți droguri de agrement în timpul sarcinii...

- Cunosc sfaturile legate de consumul de alcool, tutun/produse pe bază de nicotină și droguri recreative/ilegale
- Nu sunt sigur/aș dori să aflu mai multe

Puteți vorbi cu moașa sau medicul dumneavoastră pentru sprijin cu renunțarea la fumat, consumul de alcool sau luarea de droguri recreative / ilegale.

### Gândurile, sentimentele și întrebările mele:

---



---



---

## Sănătate emoțională și bunăstare

Așteptarea unui copil poate fi un timp plin de bucurie și interesant, cu toate acestea, este, de asemenea, obișnuit să experimentați în timpul sarcinii anxietate, depresie sau stres emoțional.

### 9/ Am o afecțiune psihică pe termen lung care imi poate afecta sarcina...

- Anxietate
- Tulburare schizoafectivă
- Depresie
- Schizofrenie sau orice altă boală psihotică
- Tulburări de alimentație
- Psihoza postpartum
- Tulburare de stres post-traumatic
- Orice altă afecțiune psihică pentru care ați văzut un psihiatru sau alt profesionist în domeniul sănătății mintale



- Tulburare de personalitate
- Tulburare afectivă bipolară (cunoscută și sub denumirea de depresie maniacală sau manie)

Dacă prezentați oricare dintre aceste afecțiuni, trebuie să vă adresați moașei sau medicului dumneavoastră cât mai curând posibil, deoarece este posibil să aveți nevoie de asistență de specialitate în domeniul sănătății mintale perinatale.

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---



---



---

**10/ Așa mă simt în acest moment...**

Notați orice preocupări sau îngrijorări aveți și discutați cu prietenii, familia, moașa, medicul sau medicul dumneavoastră.

---



---



---

**11/ Cunoașterea bebelușului în timpul sarcinii ajută la construirea unor relații parentale puternice și va ajuta, de asemenea, la bunăstarea emoțională. Puteți încerca...**

- Vorbind, cântând sau cântând muzică fătului
- Masarea delicată a umflăturii
- Sarcină, yoga și/sau hipnonaștere
- Utilizarea unei aplicații pentru a urmări creșterea și dezvoltarea copilului
- Citind UNICEF 'construirea unui ghid pentru bebeluși fericiți'  
<https://www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/relationship-building-resources/building-a-happy-baby/>

Făcând aceste lucruri simple în mod regulat este cunoscut faptul că eliberează un hormon numit oxitocină, un hormon care poate ajuta creierul bebelușului să se dezvolte și vă face să vă simțiți bine.

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---



---



---

**12/ Sunt conștient de lucrurile pe care le pot face pentru a-mi spori bunăstarea emoțională...**

- Efectuarea de exerciții fizice regulate, cum ar fi yoga de sarcină, mersul pe jos sau înotul
- Asigurarea că mănânc bine

- Încercarea de tehnici de relaxare, ascultarea muzicii, meditație sau exerciții de respirație
- Luând timp pentru mine, undeva mă pot relaxa
- Vorbind cu cineva în care am încredere - prieten, familie, moașă, medic sau medic
- Solicitarea de ajutor practic pentru treburile casnice sau alți copii

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---



---



---

**13/ Suport de specialitate pentru anxietate și depresie în timpul sarcinii sau orice altă condiție de sănătate mintală este disponibil...**

- Sunt conștient de modul în care pot accesa asistența pentru sănătatea mintală dacă am nevoie de ea în timpul sarcinii
- Nu sunt sigur/aș dori să aflu mai multe

Daca simti ca ai nevoie de suport emotional, te poti referi la serviciul de terapii locale. Informații pot fi găsite pe site-ul internet al NHS.

<https://www.nhs.uk/mental-health/talking-therapies-medicine-treatments/talking-therapies-and-counselling/nhs-talking-therapies/>

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---



---



---

**14/ Emoții partenerul meu, familia și eu ar trebui să aibă grijă...**

- Lacrimi
- Senzație de copleșire
- Senzație de iritabilitate sau certuri frecvente
- Dificultăți de concentrare
- Modificare a apetitului alimentar
- Probleme cu somnul sau energie extremă
- Gânduri de curse
- Senzație puternică de anxietate
- Pierderea interesului pentru lucrurile care îmi plac în mod normal

- Fiind atât de frică de naștere încât nu vreau să trec prin cu ea
- Având gânduri neplăcute pe care nu le pot controla sau care se întorc mereu
- Sentimente sau gânduri de sinucidere
- Acțiuni repetate sau dezvoltarea unor ritualuri stricte
- Lipsa de sentiment față de copilul meu nenăscut

Dacă vă îngrijorează oricare dintre aceste sentimente, adresați-vă moașei sau medicului dumneavoastră.

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---

---

---

---

---

---

---

## Preferințe la naștere personalizate



**1/ Sunt conștient de alegerile mele de naștere (acasă, centrul de naștere și secția de muncă) și am avut o discuție cu moașa / medicul meu despre ce opțiune este recomandată pentru mine. Aș prefera să nasc...**

- Acasă
- Într-un centru de naștere alăturat
- O facilitare de muncă de sine stătătoare
- Într-un salon de muncă
- Prefer să aștept și să văd
- Nu sunt sigur/aș dori să aflu mai multe

Anumite opțiuni ar putea fi recomandate pentru tine pe baza sănătății personale și a sarcinii. Mai multe informații pot fi găsite pe site-ul LMS.  
<https://www.humberandnorthyorkshirematernity.org.uk/labour-and-birth/>

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---



---



---

**2/ Partenerul meu (partenerii mei) de naștere va (vor) fi...**

Vă rugăm să verificați ghidul de prezență a partenerului la naștere în momentul nașterii, deoarece acest lucru se poate schimba.

---



---

**3/ Moașele / doctorii elevi pot lucra cu echipa atunci când am copilul meu...**

- Sunt fericit ca un student să fie prezent în timpul travaliului/nașterii mele
- Prefer să nu fie prezenți studenți în timpul travaliului/nașterii mele
- Prefer să aștept și să văd

Nu sunt sigur/aș dori să aflu mai multe

Elevii lucrează îndeaproape alături de mentorul lor numit de moașă și vă vor oferi îngrijire și sprijin, sub supraveghere, cu consimțământul dvs.

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---



---



---

**4/ Am cerințe suplimentare...**

Voi avea nevoie de ajutor pentru a traduce în limba mea

Am alergii și/sau cerințe alimentare speciale

Am credințe și obiceiuri religioase pe care aș dori să le respect.

Eu/partenerul meu am nevoi suplimentare

Dacă aveți cerințe speciale, vă rugăm să spuneți cât mai repede echipei de maternitate.

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---



---



---

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

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

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---



---



---

**Dacă aveți o naștere prin cezariană planificată, vă rugăm să mergeți la numărul**

**6/ În unele circumstanțe, moașa sau medicul dumneavoastră vă poate recomanda începerea artificială a muncii, în loc să așteptați ca aceasta să înceapă în mod natural (acest lucru este cunoscut sub numele de inducerea muncii)**

- Înțeleg procesul de inducție și știu de ce ar putea fi recomandat
- Nu sunt sigur/aș dori să aflu mai multe

Dacă ați depășit data scadentă și aveți anumite afecțiuni medicale sau medicul dumneavoastră este preocupat de sănătatea copilului dumneavoastră, vi se poate oferi un stimulent pentru travaliu. Aceasta va fi planificată cu atenție împreună cu moașa/medicul dumneavoastră.

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---



---



---

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

- Prefer să evit orice calmare a durerii
- Auto-hipnoză/hipnonatalitate
- Aromaterapie/homeopatie/reflexologie
- Apă (baie sau bazin de naștere)
- Mașină TENS (stimulare transcutanată a nervului electric)
- Gaz și aer (entonox)
- Petidină/diamorfină/meptid (injecție cu opioide)
- Epidurală
- Prefer să aștept și să văd
- Nu sunt sigur/aș dori să aflu mai multe

Opțiunile dumneavoastră pentru ameliorarea durerii vor depinde de locul în care intenționați să nașteți. Discutați cu moașa și întrebați ce opțiuni aveți la dispoziție la maternitatea preferată.

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---



---



---



### 8/ În timpul travaliului și nașterii aș considera...

- Mers pe jos/în picioare
- Diferite poziții verticale, cum ar fi toate patru / squatting / genunchi O bilă de naștere
- Saci de fasole, scaune de naștere și canapele de naștere, dacă sunt disponibile O piscină pentru naștere
- Un pat, pentru odihnă - susținut cu perne sau în timp ce se află pe partea mea
- Muzica de redat (pe care o voi furniza)
- Luminile s-au estompat
- Masaj
- Partenerul meu de naștere face fotografii / filmare Prefer să aștept și să văd
- Nu sunt sigur/aș dori să aflu mai multe

Circumstanțele tale de muncă pot influența ce alegeri sunt disponibile pentru tine. Te rog, discută asta cu moașa ta.

### Gândurile, sentimentele și întrebările mele:

---



---



---



---

### 9/ În timpul travaliului și nașterii, se recomandă ca ritmul cardiac al copilului dumneavoastră să fie monitorizat...

- Prefer monitorizarea intermitentă a ritmului cardiac fetal cu un dispozitiv portabil
- Prefer monitorizarea continuă a ritmului cardiac fetal folosind o mașină CTG Dacă am nevoie de monitorizare continuă aș dori să fiu mobil și să folosesc monitorizarea wireless dacă este disponibilă
- Prefer să aștept și să văd
- Nu sunt sigur/aș dori să aflu mai multe

Puteți afla mai multe despre monitorizarea fătului în timpul travaliului și nașterii în notele verzi de sarcină.

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**


---



---



---

**10 / În timpul travaliului, moașa și / sau medicul dumneavoastră poate recomanda examinări vaginale pentru a evalua progresul travaliului...**

- Sunt conștient de ce examinările vaginale sunt oferite în mod obișnuit
- Prefer să evit examinările vaginale, dacă este posibil
- Prefer să aștept și să văd
- Nu sunt sigur/aș dori să aflu mai multe

Examinările vaginale sunt o parte de rutină a evaluării progresului muncii și nu vor fi efectuate fără consimțământul dumneavoastră.

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**


---



---



---

**11/ În unele circumstanțe, moașa sau medicul dumneavoastră vă poate recomanda intervenții pentru a vă ajuta cu munca...**

- Sunt conștient de motivul pentru care se recomandă asistența/intervenția
- Înțeleg motivele posibile pentru care mi-am transferat îngrijirea de la o naștere, Centrul de Naștere Fatima Allam sau Unitatea de Moașe Goole Freestanding, la secția de muncă
- Nu sunt sigur/aș dori să aflu mai multe

Intervențiile pot fi recomandate dacă travaliul încetinește sau dacă există probleme cu sănătatea dumneavoastră sau a copilului dumneavoastră.

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**


---



---



---

**12/ În unele circumstanțe, echipa de maternitate poate recomanda o naștere asistată sau cezariană...**

- Înțeleg de ce ar putea fi recomandată o naștere asistată Nu  
 sunt sigur/Aș dori să aflu mai multe

O naștere asistată sau prin cezariană poate fi recomandată dacă se consideră că este cel mai sigur mod pentru copilul dumneavoastră să se nască. Medicul va discuta cu dumneavoastră acest lucru și vă va cere consimțământul înainte de a efectua orice procedură.

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---



---



---

**13/ În unele circumstanțe, moașa sau medicul dumneavoastră poate recomanda o tăietură la perineu pentru a facilita nașterea (episiotomie)...**

- Înțeleg de ce o episiotomie ar putea fi recomandată Nu  
 sunt sigur/Aș dori să aflu mai multe

O epiziotomie poate fi recomandată pentru o naștere asistată sau dacă moașa/medicul dumneavoastră este îngrijorat de faptul că copilul dumneavoastră trebuie să se nască rapid. Moașa/medicul dumneavoastră vă va cere întotdeauna consimțământul.

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---



---



---

**14/ După nașterea copilului, veți naște placenta (aceasta este cunoscută sub numele de a treia etapă a nașterii).**

- Mi-ar plăcea să întârzii fixarea cablului, dacă este posibil  
 Mi-ar plăcea să am o a treia etapă naturală (fiziologică), cordonul fibros rămâne intact și împing placenta afară singur  
 Mi-ar plăcea să am o a treia fază activă, în care cordonul fibros să fie tăiat după câteva minute și să primesc o injecție cu oxitocină, iar moașa/medicul să mă ajute să îmi livrez placenta



Prefer să aștept și să văd

- Nu sunt sigur/aș dori să aflu mai multe
- Partenerul meu de naștere ar vrea să taie cordonul ombilical
- Prefer moașa/doctorul să taie cordonul ombilical

Moașa sau medicul dumneavoastră pot recomanda o a treia etapă activă din cauza circumstanțelor dumneavoastră personale și vor discuta acest lucru cu dumneavoastră în momentul nașterii.

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---

---

---

**15/ Contactul pielii cu bebelușul imediat după naștere este recomandat pentru toți...**

- Înțeleg de ce se recomandă contactul piele-piele
- Aș dori contact direct între piele și piele
- Prefer să aștept și să văd
- Nu sunt sigur/aș dori să aflu mai multe

Atâta timp cât dumneavoastră și copilul dumneavoastră sunteți amândoi bine, pielea-la-piele se poate face după orice tip de naștere. Partenerul dvs. poate avea, de asemenea, contact piele-piele cu copilul.

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---

---

---

### 16/ Sunt conștient că voi primi sprijin pentru a-mi hrăni copilul, gândurile mele în jurul hrănirii sunt...

În timpul sarcinii veți avea ocazia să discutați despre hrănirea sugarului, care va include informații despre valoarea alăptării. O moașă vă va ajuta să obțineți hrănirea la un început bun de îndată ce copilul dumneavoastră arată indicii că el / ea este gata să se hrănească.

Informații privind alimentația sugarilor pot fi găsite pe site-ul LMS: <https://www.humberandnorthyorkshirematernity.org.uk/after-the-birth/feeding-your-baby/>

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---



---



---



---

### 17/ După nașterea copilului meu, i se va oferi vitamina K...

Vitamina K este un supliment care este recomandat pentru toți bebelușii care previn o afecțiune rară cunoscută sub numele de Sângerare cu deficit de vitamina K (VKDB). Nu are reacții adverse cunoscute. Informații pot fi găsite pe site-ul internet al NHS. <https://www.nhs.uk/pregnancy/labour-and-birth/after-the-birth/what-happens-straight-after/>

- Aș dori ca bebelușul meu să aibă vitamina K prin
- injecție Aș dori ca bebelușul meu să aibă vitamina
- K prin picături orale Nu vreau ca bebelușul meu să
- aibă vitamina K Nu sunt sigur / Aș dori să aflu mai multe

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---



---



---



---



## După nașterea copilului



### Dezvoltarea unei relații cu copilul tău

1/ Ați urmărit videoclipul UNICEF 'Întâlnirea copilului pentru prima dată'? <https://www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/relationship-building-resources/meeting-baby-for-the-first-time-video/>

- Da
- Nu
- Nu sunt sigur/aș dori să știu mai multe

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---



---



---

2/ Contactul pielii cu bebelușul după naștere și dincolo de acesta este recomandat pentru toți...

- Sunt conștient de beneficiile contactului piele-piele
- Nu sunt sigur/Aș dori să aflu mai multe

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---



---



---

3/ Toată lumea primește informații despre valoarea alăptării și cum să obțineți hrănirea sugarului la un început bun...

- Sunt conștient de valoarea alăptării
- Sunt conștient de modul în care să obțineți hrănirea la un început bun
- Nu sunt sigur / Aș dori să aflu mai multe

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---



---



---



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

- Sunt conștient de semnele pe care trebuie să le caut și pe care copilul meu ar putea fi gata să le hrănească. Nu sunt sigur/aș dori să aflu mai multe

**Semnele timpurii că bebelușul tău ar putea fi gata de hrănire sunt...**

---



---



---

**Pregătirea pentru primele ore și zile după naștere**

**5/ Orele de vizitare la maternitate pot varia...**

- Am verificat orele de vizitare și știu cine mă poate vizita după naștere.
- Nu sunt sigur/aș dori să aflu mai multe

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---



---



---

**6/ Gândindu-ne la a avea lucrurile pregătite acasă...**

Gândiți-vă la lucrurile pe care le-ați putea face acum pentru a vă îngriji mai ușor pe dumneavoastră și pe copilul dumneavoastră acasă.

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---



---



---

**7/ Gândindu-ne cine va fi capabil să vă sprijine după ce a dat naștere când acasă...**

Partenerul tău, prietenii, familia sau un vecin, merită să te gândești cine te va putea ajuta acasă.

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---



---



---

## Bunătatea fizică și emoțională după naștere

**8/ Fiind pregătit pentru recuperarea fizică după naștere poate ajuta să vă scoateți pe tine și pe noua ta familie la cel mai bun început, sunt conștient de...**

- Modificări fizice de așteptat
- Opțiuni de calmare a durerii
- Importanța igienei mâinilor
- Semne de infecție și ce trebuie să faceți
- Exerciții pe podea pelvină
- Recuperare fizică după nașterea prin cezariană
- Nu sunt sigur/aș dori să aflu mai multe

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---



---



---

**9/ A da naștere și a deveni părinte este cunoscut a fi un moment de mare emoție schimbarea, fiind conștient de modul în care s-ar putea simți după naștere vă poate ajuta să se pregătească...**

- Sunt conștient de schimbările emoționale de așteptat
- Am luat în considerare ce pot face familia/prietenii pentru a mă sprijini
- Știu cum să accesez sprijinul pentru sănătatea mea emoțională și mentală după naștere
- Nu sunt sigur/aș dori să aflu mai multe

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---



---



---

**10/ Sentimentele pe care eu și familia mea ar trebui să le avem în vedere includ...**

- 
- 
- 
-

Tri  
ste  
țe  
pe  
rsi  
ste  
nt  
ă/  
dis  
po  
ziți  
e  
sc  
ăz  
ut  
ă  
Lip  
să  
de  
en  
er  
gie  
/se  
nz  
ați  
e  
de  
ob  
os  
eal  
ă  
ex  
ce  
siv  
ă  
Inc  
ap  
aci  
tat  
ea  
de  
a  
av  
ea

grijă de copilul meu  
Probleme de concentrare sau luare a deciziilor  
Modificări ale poftei de mâncare

- Sentimente de vinovăție, deznădejde sau de auto-vină
- Dificultăți în a mă lega de copilul meu
- Probleme cu somnul sau energie extremă
- Pierderea interesului pentru lucrurile care îmi plac în mod normal
- Având gânduri neplăcute pe care nu le pot controla sau care se întorc mereu
- Sentimente sau gânduri de sinucidere
- Acțiuni repetate sau dezvoltarea unor ritualuri stricte

Dacă sunteți îngrijorat de oricare dintre aceste sentimente, vorbiți cu cineva în care aveți încredere și/sau moașa, vizitatorul de sănătate sau medicul de familie și accesați site-ul Every Mum Matters.

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

#### **Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---



---



---



---



---



---



---

### **Grija pentru copilul tau**

#### **11/ Lucruri de luat în considerare înainte de a merge acasă includ...**

- Programarea vaccinării dumneavoastră BCG (tuberculoză) dacă este necesar
- Cum să spuneți dacă copilul dumneavoastră hrănește bine
- Semne ale unui copil bolnav și ce trebuie să faceți dacă sunteți îngrijorat
- Modificări la care să vă așteptați în scutecul copilului

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

#### **Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---



---



---



---



---

**12/ Lucruri de luat în considerare pentru atunci când sunteți acasă includ...**

Practici de somn sigure (reducerea riscului de sindrom de moarte subită a sugarului) <https://www.humberandnorthyorkshirematernity.org.uk/after-the-birth/safe-sleeping/>

Icter nou-născut - ceea ce este normal, și ceea ce ar putea avea nevoie de revizuire

Testul de screening al petelor de sânge pentru nou-născuți  
<https://www.nhs.uk/conditions/baby/newborn-screening/blood-spot-test/>

Îngrijirea cordonului ombilical și îngrijirea pielii

Îmbăierea copilului tău

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**


---



---



---



---

**Îngrijirea comunitară și etapele următoare****13/ Asistența postnatală comunitară este oferită într-o varietate de medii și de către o echipă multidisciplinară de profesioniști din domeniul sănătății. Sunt conștient de...**

Îngrijire postnatală comunitară

Cum să contactez moașele din comunitatea locală  
Cum să contactez vizitatorul meu de sănătate

Cum să accesați suport suplimentar pentru hrănirea sugarilor

Cum să accesez servicii în centrele locale pentru copii  
Nu sunt sigur/Aș dori să știu mai multe

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**


---



---



---



---

**14/ După naștere, va trebui să...**

Înregistrează nașterea copilului meu în termen de șase săptămâni

Înregistrează-mi copilul cu GP



Rezervați un control postnatal cu medicul meu la șase până la opt săptămâni după naștere atât pentru mine cât și pentru copilul meu

- Dacă moașa sau doctorul meu recomandă, aranjează pentru teste suplimentare la chirurgia mea de la medicul de familie

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---

---

---

**15/ Daca aveti o afectiune medicala preexistenta sau daca nu v-ati simtit bine in preajma nasterii, puteti avea recomandari medicale specifice facute de medicul dumneavoastra...**

- Am o afectiune medicala preexistenta si am discutat cerintele mele specifice de ingrijire postnatala cu medicul si moasa mea
- Am avut complicații/nu mă simțeam bine în preajma nașterii, sunt conștient de implicațiile pe care acest lucru le poate avea asupra îngrijirii mele postnatale
- Nu sunt sigur/aș dori să știu mai multe

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---

---

---

## Gânduri de după naștere



### **Informații despre sarcină și naștere pentru a discuta cu moașa sau medicul dumneavoastră**

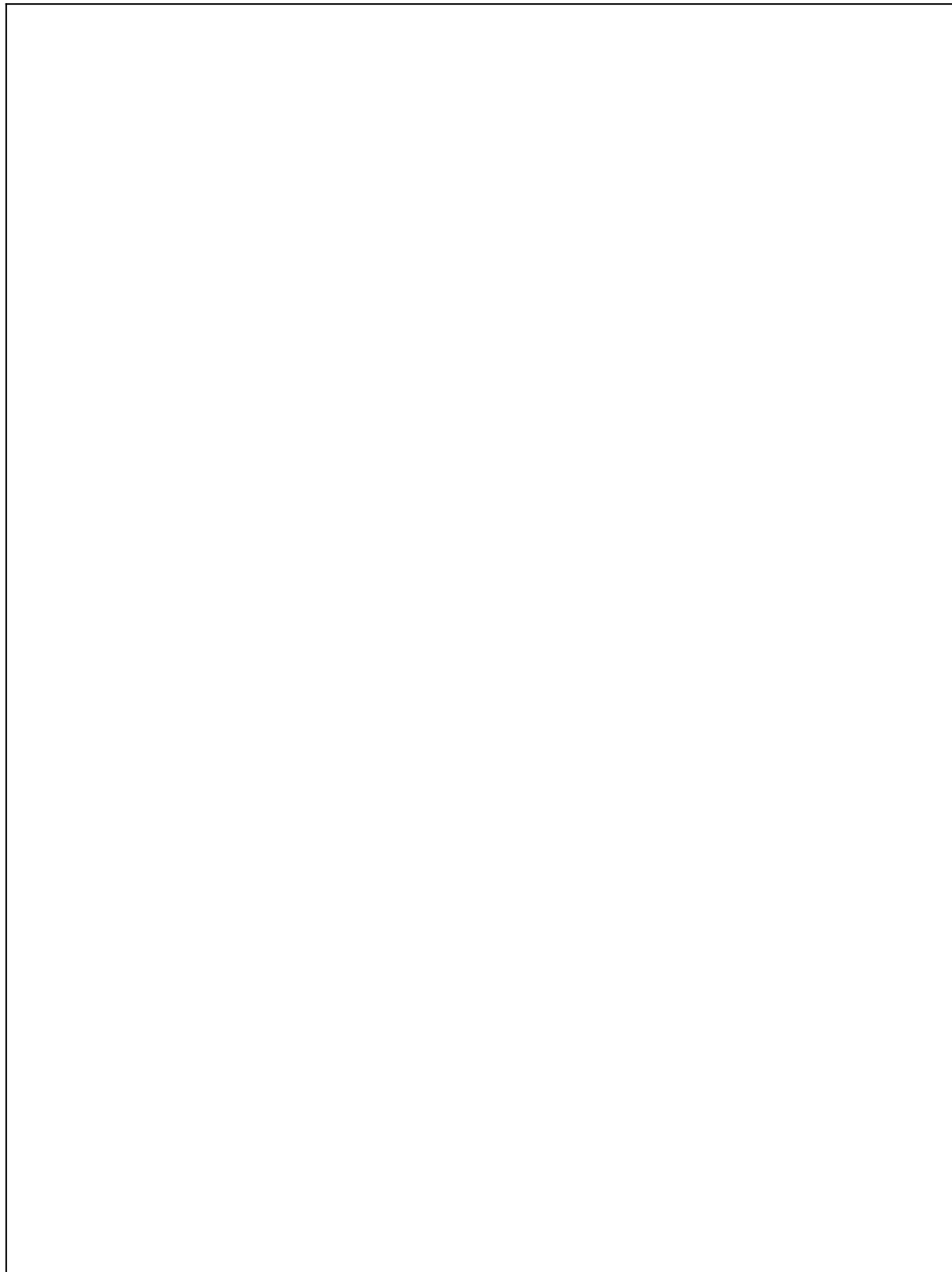
Utilizați spațiul de mai jos pentru a scrie orice probleme semnificative (medicale, emoționale sau de altă natură) despre experiența dumneavoastră de sarcină, de muncă, de naștere și

imediat după naștere - în special dacă credeți că ar putea avea un efect asupra sănătății dumneavoastră fizice sau emoționale pe termen lung sau asupra sănătății copilului dumneavoastră. Dacă doriți să vorbiți despre experiența dumneavoastră de naștere, vă rugăm să contactați moașa.



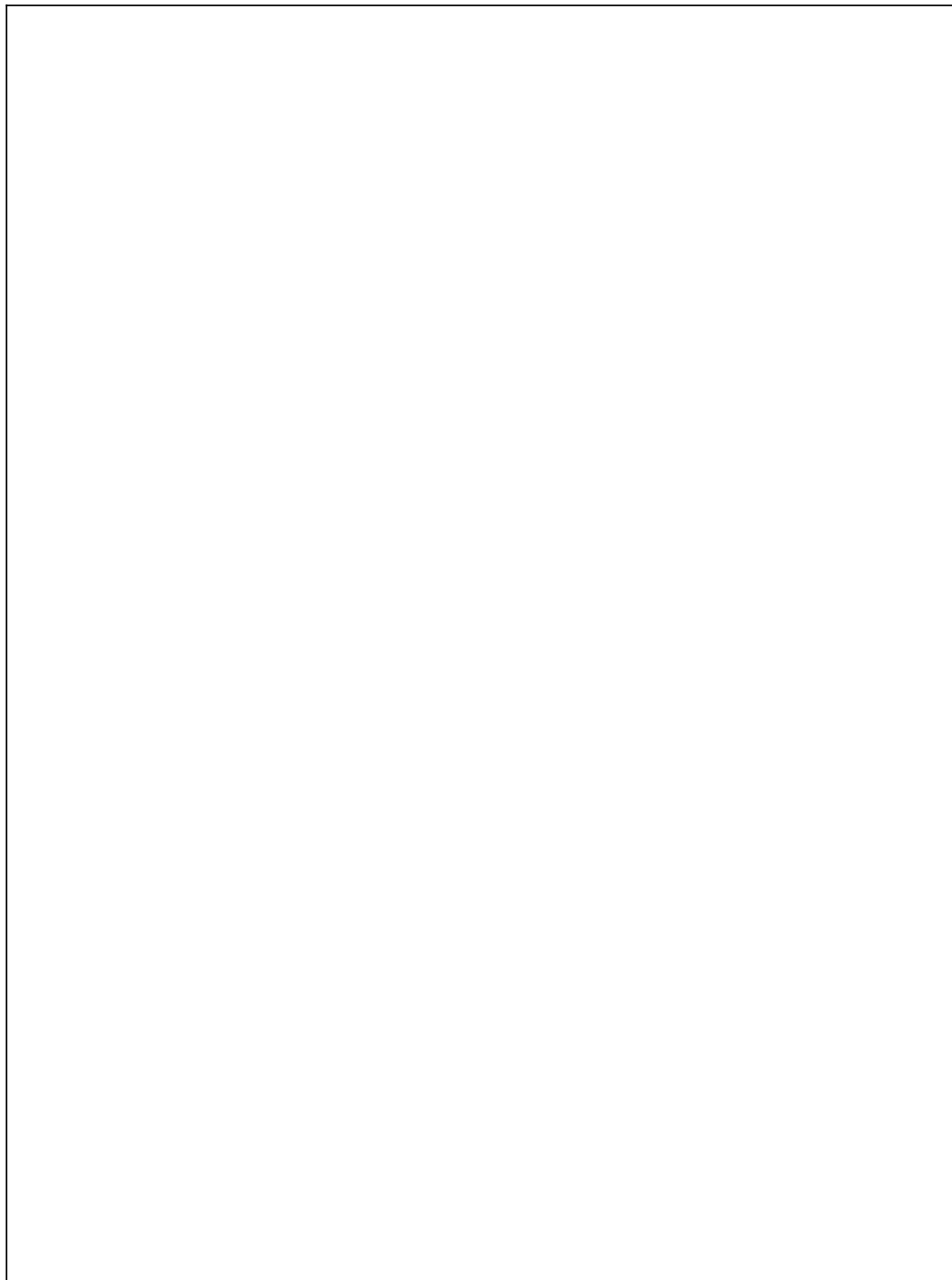
**1/ În timpul sarcinii...**

Gândurile, sentimentele și întrebările mele:

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

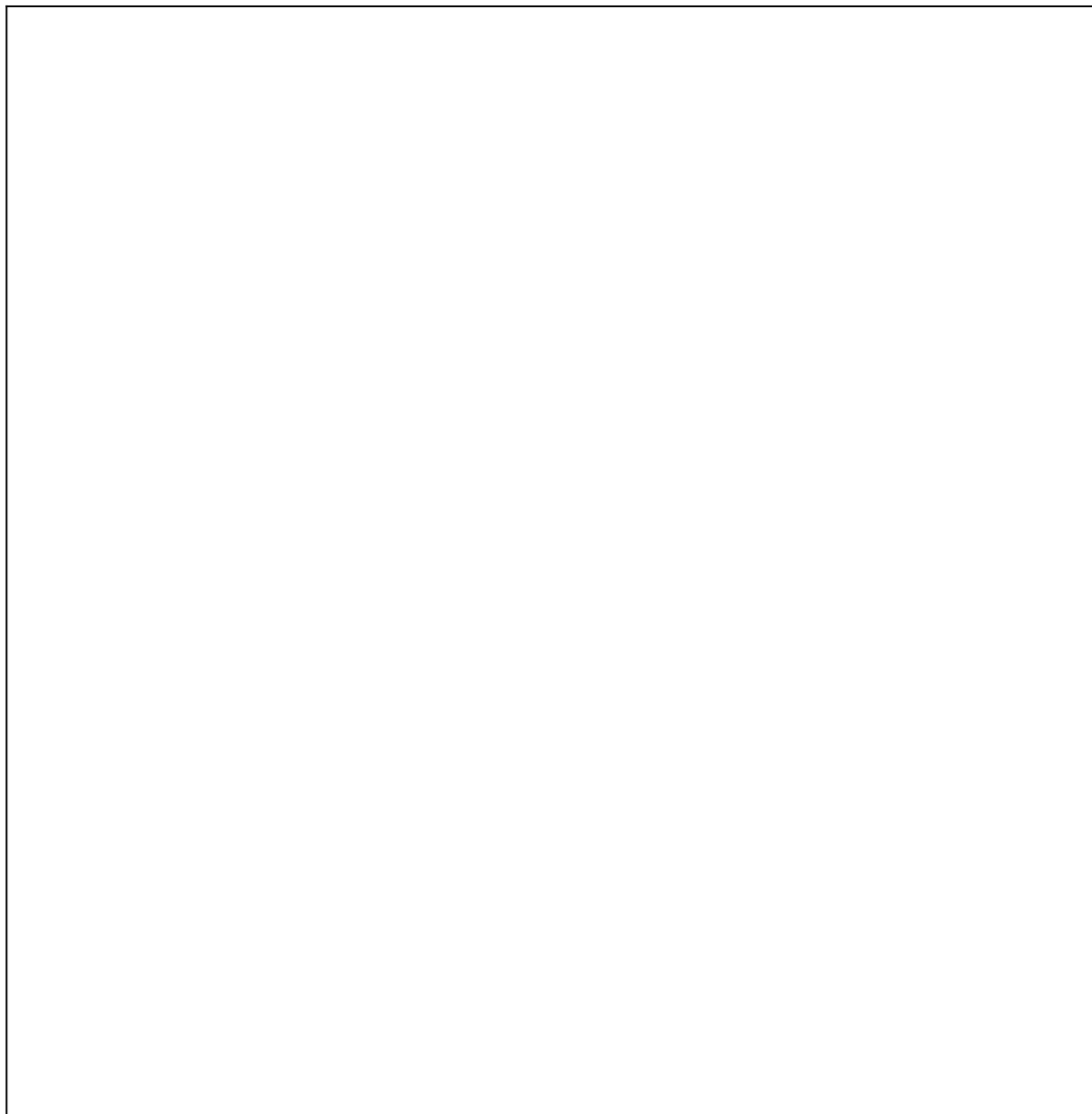
## 2/ In jurul travaliului si nasterii...

Gândurile, sentimentele și întrebările mele:

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

### 3/ După naștere...

Gândurile, sentimentele și întrebările mele:



Poate fi util să revizuiți evenimentele legate de sarcină și naștere; toate unitățile maternității Humber și North Yorkshire au un serviciu de gândire postnatală care poate fi accesat în orice moment după naștere sau când reveniți pentru sarcini ulterioare. Întrebați-vă moașa sau vizitatorul de sănătate cum să accesați acest serviciu la maternitate.

**Puteți păstra această broșură după nașterea copilului, puteți considera că este o înregistrare utilă a alegerilor și preferințelor dvs. și vă poate ajuta și sprijini în orice sarcină viitoare.**

## 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

**Vă rugăm să împărtășiți experiențele dvs. cu Parteneriatul Voce pentru Maternitate - părinți, moașe și profesioniști din domeniul sănătății care lucrează împreună pentru a dezvolta îngrijirea maternității.**

<https://www.maternityvoiceshny.uk>