

# Indywidualne plany opieki

## Dla mam i rodzin



Ta broszura informacyjna jest przeznaczona dla kobiet w ciąży w północno-zachodnim Londynie.

Ta broszura uzupełnia informacje zapewnione przez aplikację **“Mum & Baby”** lub macierzyńskie broszury informacyjne północno-zachodniego Londynu: **Twoja ciąża, Poród i narodziny** oraz **Po porodzie dziecka** (dostępne na: [www.bit.ly/NWLmaternityinformation](http://www.bit.ly/NWLmaternityinformation))

# Czym jest indywidualny plan opieki?

Indywidualne plany opieki pomagają odkrywać, rozumieć i rejestrować Twoje indywidualne wybory dotyczące ciąży, porodu i wczesnego rodzicielstwa. Każda kobieta i rodzina jest inna, z indywidualnymi potrzebami, które mają wpływ na opiekę i preferencje. Decyzje dotyczące opieki powinny być podejmowane we współpracy z zespołem macierzyńskim i osobami bliskimi (np. rodziną i przyjaciółmi). Plany mogą być dostosowywane w miarę postępu ciąży. Indywidualne plany opieki są dla wszystkich, bez względu na to, czy jest to Twoje pierwsze dziecko, czy piąte dziecko!

W tej broszurze znajdziesz następujące indywidualne plany opieki:

## • **Zdrowie i dobre samopoczucie podczas ciąży** 5-10

Do wypełnienia na początku (lub w trakcie) Twojej ciąży

## • **Indywidualne preferencje co do porodu** 11-18

Do wypełnienia od 32-34 tygodnia ciąży

## • **Po porodzie dziecka** 19-25

Do wypełnienia od 34 tygodnia ciąży

## • **Refleksje na temat porodu** 26-29

Do wypełnienia po narodzinach Twojego dziecka

Twoja położna i / lub lekarz mogą pomóc Ci w wypełnieniu lub dostosowaniu Twoich osobistych planów opieki w dowolnym momencie, tym samym zachęcając Cię do dzielenia się swoimi planami i preferencjami z nimi w czasie ciąży.

Należy pamiętać, że plan to tylko plan i, że jego zawartość może być poddana przeglądowi i zmianom według potrzeb Twoich i dziecka, aby upewnić się, że zapewniona opieka jest zawsze bezpieczna i wysokiej jakości.

## Jak używać tej broszury

W czasie ciąży zachęcamy każdą kobietę do realizacji własnych planów opieki osobistej we współpracy z położnymi i / lub lekarzami. Te osobiste plany opieki mogą być napisane odręcznie w tej broszurze lub skompletowane w aplikacji północno-zachodniego Londynu „**Mum and Baby**” (a następnie wydrukowane).



W aplikacji znajdziesz szeroką gamę ważnych i przydatnych informacji na temat ciąży, porodu i tego, co wydarzy się po narodzinach Twojego dziecka. Możesz pobrać darmową aplikację na smartfon lub tablet przez sklep App Store lub Google Play.

Możesz też uzyskać dostęp do informacji w aplikacji w formie broszury w poradni położniczej lub w Internecie. Dostępne broszury to: **Tvoja ciąża, Poród i narodziny i Po porodzie dziecka**. Zapytaj położną o te informacje, jeżeli masz wątpliwości.

---

**Elektroniczne kopie broszur dostępne są poniżej:**

[www.bit.ly/NWLmaternityinformation](http://www.bit.ly/NWLmaternityinformation)

---

W tej broszurze znajdziesz cztery różne spersonalizowane plany opieki. Przechowuj broszurę z podręcznymi notatkami macierzyńskimi, aby móc omawiać je z zespołem położniczym podczas wizyt. Wypełnienie tych osobistych planów opieki będzie wspierać Cię w Twoich preferencjach dotyczących ciąży, porodu i rodzicielstwa.

## Wybór miejsca porodu

W północno-zachodnim Londynie każda poradnia położnicza oferuje trzy możliwości wyboru miejsca porodu dziecka (w domu, w centrum porodowym prowadzonym przez położne lub na oddziale położniczym). Ta broszura z osobistymi planami opieki może pomóc w dokonaniu tego wyboru we współpracy z zespołem położniczym.

## O mnie

Moja data porodu to...

Moja poradnia położnicza to...

Moje zaplanowane miejsce porodu (dom, centrum porodowe prowadzone przez położne, oddział położniczy) to...

Mój zespół położniczy to...

Moja wyznaczona położna to...

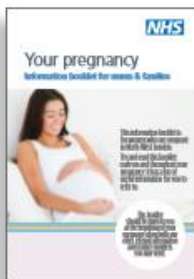
Dane kontaktowe mojej położnej/zespołu to...

Mój wyznaczony położnik/położna-konsultantka to...

Schorzenia/alergie, o których mi wiadomo to...



# Zdrowie i dobre samopoczucie podczas ciąży



Wszystkie pytania związane są z informacjami zawartymi w broszurze **Twoja ciąża** lub sekcji **Twoja ciąża** w północno-zachodniej londyńskiej aplikacji **Mum & Baby**.



Przeczytaj treść i zapoznaj się z linkami przed zakończeniem. Odpowiadaj na pytania we własnym tempie. Możesz pokazać ten plan swojej położnej w dowolnym momencie ciąży.

## Zdrowie fizyczne i dobre samopoczucie

### 1. Mam przewlekłe dolegliwości, które mogą mieć wpływ na ciążę:

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Cukrzyca                 | <input type="checkbox"/> Epilepsja                            |
| <input type="checkbox"/> Problem/y psychologiczne | <input type="checkbox"/> Wysokie ciśnienie                    |
| <input type="checkbox"/> Astma                    | <input type="checkbox"/> niedoczynność / nadczynność tarczycy |
| <input type="checkbox"/> Inne _____               |   |
| <input type="checkbox"/> żadne _____              |   |

Istnieje wiele warunków, które mogą, ale nie muszą wpływać na Twoją ciążę. Zapytaj swojego lekarza rodzinnego lub położną o wszelkie Twoje dolegliwości, które mogły wystąpić w przeszłości.

#### Notatki:

---

---

---

---

**2. Zaleca się omówienie wcześniej występujących stanów medycznych i/ lub specjalnych wymagań z lekarzem rodzinnym, położną lub innym lekarzem przed zajściem w ciążę lub we wczesnej ciąży.**

- Omówiłam mój wcześniejszy stan zdrowia z moim zespołem położniczym
- Potrzebuję dalszego wsparcia związanego z moim stanem zdrowia lub specjalnymi potrzebami
- Nie jestem pewna/chciałabym dowiedzieć się więcej

**Notatki:**

---

---

---

**3. Biorę następujące leki i/lub suplementy...**

- Jestem świadoma zaleceń i omówiłam je z lekarzem rodzinnym, innym lekarzem lub położną
- Nie jestem pewna/chciałabym dowiedzieć się więcej

Zaleca się, aby wszystkie kobiety w ciąży przyjmowały suplementy kwasu foliowego przed zapłodnieniem i do 12 tygodnia ciąży. Zaleca się także, aby kobiety w ciąży przyjmowały suplementy witaminy D podczas ciąży. Wszelkie inne leki powinny być omówione i przejrane przez Twój zespół.

**Moje przemyślenia, odczucia i pytania:**

---

---

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

- Będę potrzebować pomocy tłumacza podczas wizyt
- Mam alergię i/lub specjalne wymagania żywieniowe
- Posiadam zwyczaje i przekonania religijne, które chciałabym uszanować
- Ja/mój partner ma dodatkowe potrzeby

Jeśli masz jakieś specjalne wymagania, poinformuj o tym swój zespół macierzyński tak wcześnie, jak to możliwe. Usługi tłumacza będą zależne od lokalnych norm i dostępności, omów to z położną.

**Moje przemyślenia, odczucia i pytania:**

---

---

---

## Styl życia i dobre samopoczucie

5. Zaleca się unikanie niektórych produktów spożywczych w czasie ciąży, ponieważ mogą one zaszkodzić Tobie i Twojemu nienarodzonemu dziecku...

- Wiem, których pokarmów unikać podczas ciąży
- Nie jestem pewna/chciałabym dowiedzieć się więcej

Linki zawarte w aplikacji zapewnią więcej informacji na temat tego, których pokarmów unikać

**Notatki:**

---

---

---

6. Zaleca się zachowanie zdrowej i zbilansowanej diety w czasie ciąży...

- Jestem świadoma moich potrzeb żywieniowych w czasie ciąży
- Istnieją szczególne okoliczności, które wpływają na moje wymagania żywieniowe i chciałabym wskazówek od mojego zespołu macierzyńskiego
- Nie jestem pewna/chciałabym dowiedzieć się więcej

**Moje przemyślenia, odczucia i pytania:**

---

---

---

7. Większości kobiet zaleca się regularne lekkie i umiarkowane ćwiczenia fizyczne w czasie ciąży...

- Jestem świadoma zaleceń dotyczących wysiłku fizycznego
- Mam pewne uwarunkowania, które wpływają na zdolność do wysiłku fizycznego i chciałabym otrzymać wskazówki od zespołu położniczego.
- Nie jestem pewna/chciałabym dowiedzieć się więcej

**Moje przemyślenia, odczucia i pytania:**

---

---

---

**8. W celu zapewnienia zdrowia i dobrego samopoczucia Tobie i dziecku zaleca się, abyś nie paliła, nie piła alkoholu ani nie stosowała narkotyków w czasie ciąży...**

- Mam świadomość porad dotyczących spożywania alkoholu, wyrobów tytoniowych / nikotynowych oraz narkotyków rekreacyjnych/nielegalnych
- Nie jestem pewna/chciałabym dowiedzieć się więcej

Możesz porozmawiać ze swoją położną lub lekarzem na temat pomocy w rzuceniu palenia, picia alkoholu lub zażywaniu narkotyków rekreacyjnych / nielegalnych.

**Moje przemyślenia, odczucia i pytania:**

---

---

---

## Zdrowie i samopoczucie emocjonalne

Spodziewanie się dziecka może być radosnym i ekscytującym czasem, jednak często zdarza się, że ciężarne kobiety doświadczają lęku, depresji lub emocjonalnego niepokoju.

**9. Mam przewlekłe dolegliwości w zakresie zdrowia psychicznego, które mogą mieć wpływ na ciążę...**

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Zaburzenia lękowe   | <input type="checkbox"/> Zaburzenia schizoafektywne   |
| <input type="checkbox"/> Depresja  | <input type="checkbox"/> Schizofrenia lub inna choroba psychiatryczna   |
| <input type="checkbox"/> Zaburzenia żywieniowe   | <input type="checkbox"/> Psychoza poporodowa  |
| <input type="checkbox"/> Zespół stresu pourazowego                                       | <input type="checkbox"/> Inne zaburzenia psychiczne, z których powodu byłaś u psychiatry lub innego profesjonalisty w dziedzinie zdrowia psychicznego |
| <input type="checkbox"/> Zaburzenie osobowości   |   |
| <input type="checkbox"/> Choroba afektywna dwubiegunowa (depresja maniackalna lub mania) |   |

Jeżeli cierpisz na którekolwiek z powyższych zaburzeń, powinnaś porozmawiać z położną lub lekarzem najszybciej, jak to możliwe, ponieważ możesz wymagać specjalistycznej pomocy w zakresie okołoporodowego zdrowia psychicznego.

**Moje przemyślenia, odczucia i pytania:**

---

---

---



## 10. W tym momencie czuję się...

Zapisz wszelkie obawy lub zmartwienia i porozmawiaj ze znajomymi, rodziną, położną, lekarzem lub lekarzem rodzinnym.

---

---

---

## 11. Budowanie więzi z dzieckiem podczas ciąży pomaga w kreowaniu silnych więzi rodzicielskich i pomoże w samopoczuciu emocjonalnym.

Możesz spróbować...

- Mówienia, śpiewania lub odtwarzania muzyki dla dziecka
- Delikatnego masowania brzuszka
- Jogi w ciąży lub/i hipnoprodu
- Używania aplikacji, aby śledzić rozwój dziecka
- Przeczytania przewodnika UNICEFu “Budowanie szczęśliwego dziecka”

Regularne wykonywanie tych prostych czynności powoduje wydzielanie hormonu zwanego oksytocyną - hormonu, który pomaga mózgowi dziecka rozwijać się i sprawia, że czujesz się dobrze.

**Moje przemyślenia, odczucia i pytania:**

---

---

## 12. Jestem świadoma rzeczy, które mogę robić, aby poprawić swoje emocjonalne samopoczucie...

- Wykonywanie delikatnych, regularnych ćwiczeń, takich jak joga, spacerowanie lub pływanie
- Zdrowe odżywianie
- Techniki relaksacyjne, słuchanie muzyki, medytacja lub ćwiczenia oddechu
- Czas dla siebie gdzieś, gdzie mogę się zrelaksować
- Rozmowa z kimś, komu ufam – przyjaciele, rodzina, położna, lekarz rodzinny lub inny lekarz
- Prośba o pomoc w pracach domowych lub opieką nad innymi dziećmi

**Moje przemyślenia, odczucia i pytania:**

---

---

---

**13. Specjalistyczna pomoc dla kobiet w ciąży z zaburzeniami lękowymi i depresją oraz innymi zaburzeniami zdrowia psychicznego jest dostępna...**

- Jestem świadoma dostępu do usług wsparcia zdrowia psychicznego, jeśli potrzebuję go podczas ciąży
- Nie jestem pewna/chciałabym dowiedzieć się więcej

Jeśli czujesz, że potrzebujesz wsparcia emocjonalnego, możesz zapisać się na lokalną terapię rozmową. Jest to darmowa usługa, a kobiety w ciąży mają pierwszeństwo w kolejce. Zobacz:

[www.nhs.uk/Service-Search/Psychological%20therapies%20\(IAPT\)/LocationSearch/10008](http://www.nhs.uk/Service-Search/Psychological%20therapies%20(IAPT)/LocationSearch/10008)

**Moje przemyślenia, odczucia i pytania:**

---

---

---

**14. Emocje, na które ja, mój partner i rodzina powinniśmy uważać...**

- Skłonności do płaczu
- Uczucie przytłoczenia
- Rozdrażnienie i częste kłótnie
- Trudności w koncentracji
- Zmiana apetytu
- Problemy ze spaniem lub skrajne zasoby energii
- Pędzące myśli
- Poczucie niepokoju
- Brak zainteresowania rzeczami, które zazwyczaj mnie interesują
- Paniczny strach przed porodem do tego stopnia, że nie chcę przez to przechodzić
- Nieprzyjemne nawracające myśli poza moją kontrolą
- Myśli samobójcze lub o okaleczeniu się
- Powtarzanie czynności lub rozwój rygorystycznych harmonogramów czynności
- Brak uczuć wobec nienarodzonego dziecka.

Jeżeli odczuwasz którekolwiek z emocji powyżej, skontaktuj się z lekarzem rodzinnym lub położną.

**Moje przemyślenia, odczucia i pytania:**

---

---

---



# Indywidualne preferencje związane z porodem.



Plan porodu wesprze Ciebie (i Twojego partnera/Twoich partnerów porodu) w podejmowaniu świadomych decyzji na temat Twojej opieki podczas porodu. Dzielenie się Twoimi preferencjami z opiekunami pozwoli im spersonalizować opiekę, którą Ci zapewnią.

Wszystkie pytania związane są z informacjami zawartymi w broszurze **Poród i narodziny** lub **sekcji Poród i narodziny** w północno-zachodniej londyńskiej aplikacji **Mum & Baby**.



Przeczytaj treść i zapoznaj się z linkami przed zakończeniem. Odpowiadaj na pytania we własnym tempie. Możesz pokazać ten plan swojej położnej od 34 tygodnia ciąży.

1. Jestem świadoma moich opcji miejsca porodu (dom, centrum porodowe i oddział położniczy) i przedyskutowałam mój wybór z położną/lekarzem na temat tego, które opcja jest dla mnie zalecana. Preferuję urodzić w...

W domu

W centrum porodowym

Wolę poczekać i zdecydować później

Nie jestem pewna/chciałabym dowiedzieć się więcej

Niektóre opcje mogą być zalecane dla Ciebie w zależności od Twojego zdrowia i ciąży.

**Moje przemyślenia, odczucia i pytania:**

---

---

---

---

## 2. Moim partnerem/partnerami podczas porodu będzie/będą...

Zaleca się, aby podczas porodu towarzyszyło Ci nie więcej niż dwoje partnerów.

---

---

## 3. Położne/lekarze praktykanci mogą współpracować z zespołem podczas porodu...

- Nie mam problemu z obecnością praktykantów podczas porodu
- Wolę, aby praktykanci nie byli obecni podczas porodu
- Wolę poczekać i zdecydować później
- Nie jestem pewna/chciałabym dowiedzieć się więcej

Praktykanci współpracują ściśle z wyznaczoną położną- mentorem i zapewnią Ci opiekę i wsparcie pod jej nadzorem za Twoją zgodą.

### Moje przemyślenia, odczucia i pytania:

---

---

---

## 4. Mam dodatkowe wymagania...

- Będę potrzebować pomocy tłumacza podczas wizyt
- Mam alergie i/lub specjalne wymagania żywieniowe
- Posiadam zwyczaje i przekonania religijne, które chciałabym uszanować
- Ja mam/mój partner ma dodatkowe potrzeby

Jeśli masz jakieś dodatkowe wymagania, poinformuj o nich swój zespół położniczy tak szybko, jak to możliwe.

### Moje przemyślenia, odczucia i pytania:

---

---

---

### 5. Rozmawiałam z moją położną / lekarzem o tym, jak chciałbym rodzić, moje myśli i uczucia to...

Większość kobiet decyduje się na poród siłami natury, jednak w niektórych przypadkach może być zalecane cesarskie cięcie.

**Moje przemyślenia, odczucia i pytania:**

---

---

---

---

**Jeśli planujesz poród przez cesarskie cięcie, przejdź do pytania 15 ➔**

### 6. W niektórych okolicznościach Twoja położna lub lekarz mogą zalecić sztuczne zmuszenie do narodzin zamiast czekać, aż zaczną się naturalnie (znane jest to jako wywołanie porodu)...

- Rozumiem, dlaczego wywołanie porodu może być konieczne
- Nie jestem pewna/chciałabym dowiedzieć się więcej

Jeśli minęło 10 lub więcej dni po wyznaczonej dacie porodu, masz pewne uwarunkowania zdrowotne, lub jeśli Twój lekarz ma obawy, co do zdrowia dziecka, może zaoferować Ci wywołanie porodu. Będzie to dokładnie zaplanowane z Twoją położną/lekarzem.

**Moje przemyślenia, odczucia i pytania:**

---

---

---

---

**7. Podczas porodu i czasu tuż przed porodem, rozważyłabym następujące metody/uśmierzanie bólu...**

- Wolę unikać wszelkich środków przeciwbólowych
- Autohipnoza/ hipnoporód /aromaterapia/homeopatia/refleksologia
- Woda (wanna lub basen porodowy)
- Aparat TENS (służący do przezskórnej elektrycznej stymulacji nerwów)
- Gaz i powietrze (entonoks)
- Petydyna/diamorfina/ meptazydol (zastrzyk substancji opioidowej)
- Znieczulenie zewnątrzoponowe
- Wolę poczekać i zdecydować później
- Nie jestem pewna/chciałabym dowiedzieć się więcej

Twoje opcje znieczulenia będą zależeć od placówki, w której planujesz urodzić. Porozmawiaj ze swoją położną i zapytaj, które opcje są dostępne w lokalnej poradni położniczej.

**Moje przemyślenia, odczucia i pytania:**

---

**8. Podczas okresu przed porodem i w trakcie porodu rozważyłabym...**

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Masaż  | <input type="checkbox"/> Chodzenie/stanie                                  |
| <input type="checkbox"/> Różne pozycje, np. "na czworakach"/przysiad/na kolanach                  | <input type="checkbox"/> Piłkę porodową                                    |
| <input type="checkbox"/> Pufy, stołki porodowe i sofy porodowe, jeśli są dostępne                 | <input type="checkbox"/> Basen   |
| <input type="checkbox"/> Łóżko, do odpoczynku – uniesienie za pomocą poduszek lub leżenie na boku | <input type="checkbox"/> Muzykę, (o którą zadbam)                          |
| <input type="checkbox"/> Przyciemnione światła  | <input type="checkbox"/> Partner robiący zdjęcia/filmy                     |
| <input type="checkbox"/> Wolę zdecydować później  | <input type="checkbox"/> Nie jestem pewna/chciałabym dowiedzieć się więcej |

Twoje okoliczności w czasie porodu mogą wpłynąć na to, które opcje są dla Ciebie dostępne. Omów to z położną między 34 i 40 tygodniem ciąży.

**Moje przemyślenia, odczucia i pytania:**

---

## 9. Podczas porodu i okresu przed, zaleca się monitorowanie rytmu serca dziecka...

- Preferuję nieregularne monitorowanie rytmu serca dziecka ręcznym urządzeniem
- Preferuję regularne monitorowanie rytmu serca dziecka za pomocą aparatu KTG
- Jeśli będę potrzebować ciągłego monitorowania, chciałabym móc się poruszać i użyć monitorowania bezprzewodowego, jeśli to możliwe
- Wolę poczekać i zdecydować później
- Nie jestem pewna/chciałabym dowiedzieć się więcej

Możesz zasięgnąć informacji na temat monitorowania płodu w sekcji: Poród i narodziny w aplikacji lub broszurze.

### Moje przemyślenia, odczucia i pytania:

---

---

---

---

## 10. Tuż przed porodem lub w trakcie położna i/lub lekarz mogą zalecić badanie wewnętrzne, aby oszacować postęp ciąży...

- Jestem świadoma, dlaczego badania pochwy są częścią opieki
- Wolę unikać badań pochwy, jeżeli to możliwe
- Wolę poczekać i zdecydować później
- Nie jestem pewna/chcę dowiedzieć się więcej

Badania wewnętrzne są częścią rutynowej kontroli porodu i nie będą wykonane bez Twojej zgody.

### Moje przemyślenia, odczucia i pytania:

---

---

---

---

**11. W niektórych okolicznościach położna lub lekarz mogą zalecić interwencję, aby pomóc w porodzie...**

Jestem świadoma, dlaczego pomoc/interwencja są potrzebne

Nie jestem pewna/chcę dowiedzieć się więcej

Interwencje mogą być potrzebne, jeśli poród opóźnia się lub jeżeli istnieją obawy co do zdrowia dziecka

**Moje przemyślenia, odczucia i pytania:**

---

---

---

---

**12. W niektórych okolicznościach zespół położniczy może polecić poród wspomagany lub cesarskie cięcie...**

Jestem świadoma, dlaczego zaleca się poród wspomagany

Nie jestem pewna/chcę dowiedzieć się więcej

Poród wspomagany lub cesarskie cięcie mogą być zalecane, jeżeli są uważane za najbezpieczniejsze metody porodu dziecka. Lekarz przedyskutuje to z Tobą i zapyta o Twoją zgodę zanim podejmie się jakiegokolwiek procedury.

**Moje przemyślenia, odczucia i pytania:**

---

---

---

---

**13. W niektórych okolicznościach położna lub lekarz mogą zalecić nacięcie krocza...**

Rozumiem, dlaczego nacięcie krocza może być zalecane

Wolałabym uniknąć nacięcia krocza

Nie jestem pewna/chcę dowiedzieć się więcej

Nacięcie krocza może być zalecane w trakcie porodu wspomaganego lub jeśli położna/lekarz mają obawy ku temu, że dziecko musi urodzić się szybko. Położna/lekarz zawsze zapytają Cię o zgodę.

**Moje przemyślenia, odczucia i pytania:**

---

---

---

---



## 14. Po porodzie odbędzie się poród łożyska (znane jest to jako trzecia faza porodu). Może się to odbyć na dwa sposoby...

- Chciałabym urodzić łożysko siłami natury (fizjologicznie), pępowina zostaje nietknięta, a ja wypieram łożysko
- Chciałabym odbyć aktywną trzecią fazę porodu, gdzie pępowina odcięta zostaje po kilku minutach i otrzymam zastrzyk oksytocyny, położna/lekarz odbiera łożysko
- Wolę poczekać i zdecydować później
- Nie jestem pewna/chcę dowiedzieć się więcej
- Ja/mój partner chciałby przeciąć pępowinę
- Chciałabym, aby położna/lekarz przeciął pępowinę

Twoja położna lub lekarz może zalecić aktywny trzeci etap ze względu na Twoje osobiste okoliczności i omówi to z Tobą w czasie porodu.

**Moje przemyślenia, odczucia i pytania:**

---

---

---

---

---

## 15. Kontakt fizyczny z dzieckiem (“skóra do skóry”) jest zalecany dla wszystkich mam zaraz po porodzie...

- Rozumiem, dlaczego zaleca się kontakt “skóra do skóry”
- Chciałabym natychmiastowego kontaktu “skóra do skóry”
- Wolę poczekać i zdecydować później
- Nie jestem pewna/chcę dowiedzieć się więcej

Jeżeli wszystko jest w porządku z Tobą i dzieckiem, kontakt “skóra do skóry” może być zapewniony po każdym typie porodu. Twój partner również może mieć ten kontakt z dzieckiem.

**Moje przemyślenia, odczucia i pytania:**

---

---

---

---

**16. Jestem świadoma, że otrzymam wsparcie w karmieniu dziecka, moje przemyślenia na temat karmienia to...**

Podczas ciąży będziesz miała okazję omówić karmienie dziecka, a także jego wartość dla dziecka. Położna pomoże Ci rozpocząć karmienie, kiedy tylko dziecko okaże znaki, że jest na to gotowe.

---

---

---

---

---

**17. Po porodzie, dziecku podana zostanie witamina K...**

- Chciałabym, żeby moje dziecko dostało zastrzyk witaminy K
- Chciałabym, aby dziecko dostało krople witaminy K
- Nie chcę witaminy K dla dziecka
- Nie jestem pewna/chcę dowiedzieć się więcej

Witamina K jest suplementem zalecanym wszystkim noworodkom, aby zapobiec rzadkiej chorobie zwanej krwawieniem z niedoboru witaminy K (ang.-VKDB). Suplement nie ma skutków ubocznych.

**Moje przemyślenia, odczucia i pytania:**

---

---

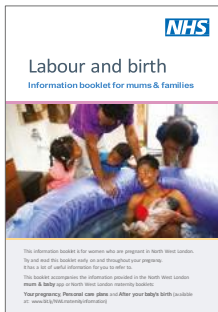
---

---

---



# Po porodzie dziecka



Wszystkie pytania związane są z informacjami zawartymi w broszurach **Poród i narodziny** oraz **Po porodzie dziecka** lub sekcjach **Poród i narodziny i Po porodzie dziecka** w północno-zachodniej londyńskiej aplikacji **Mum & Baby**.  
Możesz pokazać ten plan swojej położnej od 34 tygodnia ciąży.



Zalecamy ponowne odwiedzanie tych stron po urodzeniu dziecka, dzieląc się nim z zespołem opieki poporodowej.

## Budowanie więzi z Twoim dzieckiem

### 1. Czy obejrzałaś film UNICEF-u 'Meeting your baby for the first time' (Pierwsze spotkanie z dzieckiem)?

- Tak
- Nie
- Nie jestem pewna/chcę dowiedzieć się więcej

**Moje przemyślenia, odczucia i pytania:**

---

---

---

---

---

Możesz obejrzeć film tutaj: [www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/relationship-building-resources/meeting-baby-for-the-first-time-video/](http://www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/relationship-building-resources/meeting-baby-for-the-first-time-video/)

**2. Kontakt “skóra do skóry” z dzieckiem po porodzie i później jest rekomendowany dla wszystkich...**

- Jestem świadoma korzyści kontaktu “skóra do skóry”  
 Nie jestem pewna/chcę dowiedzieć się więcej

**Moje przemyślenia, odczucia i pytania:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**3. Wszystkie kobiety otrzymują informacje o wartości karmienia piersią oraz o tym, jak zapewnić dobry początek karmienia niemowlęcia**

- Jestem świadoma korzyści karmienia piersią  
 Wiem, jak rozpocząć karmienie  
 Nie jestem pewna/chcę dowiedzieć się więcej

**Moje przemyślenia, odczucia i pytania:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**4. Niemowlęta często wykazują wczesne objawy, że mogą być gotowe do karmienia...**

- Wiem, jakie znaki wykazuje dziecko, kiedy jest gotowe do karmienia  
 Nie jestem pewna/chcę dowiedzieć się więcej

Wczesne sygnały, że Twoje dziecko może być gotowe do nakarmienia, to ...

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Przygotowania do pierwszych godzin i dni po porodzie

**5. Godziny odwiedzin w miejscu porodu mogą być różne...**

- Sprawdziłam godziny wizyt i wiem, kto może odwiedzić mnie po porodzie  
 Nie jestem pewna/chcę dowiedzieć się więcej.

Warto znać godziny odwiedzin, szczególnie, jeśli odwiedzający mogą podróżować z daleka.

**Moje przemyślenia, odczucia i pytania:**

---

---

---

**6. W niektórych placówkach położniczych w północno-zachodnim Londynie, Twój partner porodu może zostać z Tobą we wszystkich miejscach, 24 godziny na dobę...**

- Znam regulacje mojej placówki położniczej względem partnerów porodu  
 Nie jestem pewna/chcę dowiedzieć się więcej

Poproś swoją położną o informacje na temat twojej lokalnej placówki położniczej.

**Moje przemyślenia, odczucia i pytania:**

---

---

---

**7. Przemyślenia o przygotowaniach w domu...**

Zastanów się, co możesz teraz zrobić, aby łatwiej było dbać o siebie i Twoje dziecko po powrocie do domu.

**Moje przemyślenia, odczucia i pytania:**

---

---

---

**8. Przemyślenia o tym, kto będzie Ci pomagał w domu po porodzie...**

Twój partner, przyjaciele, rodzina lub sąsiedzi, warto zastanowić się, kto będzie w stanie Ci pomóc w domu.

**Moje przemyślenia, odczucia i pytania:**

---

---

---

## Twoje samopoczucie fizyczne i emocjonalne po porodzie

9. Przygotowanie się do Twojej fizycznej rekonwalescencji po porodzie może pomóc Tobie i Twojej nowej rodzinie mieć jak najlepszy start, jestem świadoma...

- Oczekiwanych fizycznych zmian
- Środków uśmierzania bólu po porodzie
- Istotności higieny rąk
- Oznak infekcji i tego, co robić
- Ćwiczeń mięśni dna miednicy
- Powrotu do zdrowia po cesarskim cięciu
- Nie jestem pewna/chcę dowiedzieć się więcej

**Moje przemyślenia, odczucia i pytania:**

---

---

---

---

10. Poród i stanie się rodzicem to okres wielkich zmian emocjonalnych, bycie świadomą tego, jak możesz się czuć po urodzeniu, może pomóc w przygotowaniach...

- Jestem świadoma oczekiwanych zmian emocjonalnych
- Przemyślałam to, w jaki sposób moja rodzina/przyjaciele mogą mnie wesprzeć
- Wiem, jak uzyskać dostęp do wsparcia emocjonalnego i wsparcia zdrowia psychicznego po porodzie
- Nie jestem pewna/chcę dowiedzieć się więcej

**Moje przemyślenia, odczucia i pytania:**

---

---

---

---

## 11. Uczucia, na które powinnam uważać ja i moja rodzina to...

- Przewlekły smutek/złe samopoczucie
- Brak energii/poczucie skrajnego zmęczenia
- Poczucie niemożności zajęcia się moim dzieckiem
- Problemy z koncentracją i podejmowaniem decyzji
- Zmiany apetytu
- Poczucie winy, bezradności i obwinianie się
- Problemy w nawiązywaniu więzi z dzieckiem
- Problemy ze snem lub ekstremalna energia
- Brak zainteresowania rzeczami, które normalnie lubię
- Nieprzyjemne powracające myśli, nad którymi nie mam kontroli
- Myśli samobójcze lub o samookaleczeniu
- Powtarzanie schematów czynności lub tworzenie rygorystycznych rytuałów

Jeśli się martwisz którymś z powyższych uczuć, porozmawiaj z kimś, komu ufasz i/lub z Twoją położną, pielęgniarką środowiskową lub lekarzem rodzinnym.

**Moje przemyślenia, odczucia i pytania:** \_\_\_\_\_

---

---

## Opieka nad dzieckiem

### 12. Przed powrotem do domu należy rozważyć...

- szczepionkę BCG przeciwko gruźlicy (jeśli jest dostępna w placówce położniczej)
- jak stwierdzić, że dziecko dobrze przyjmuje pokarm
- oznaki chorego dziecka i co zrobić, kiedy się martwisz
- oczekiwane zmiany w pieluszcze dziecka

Zespół położniczy w placówce będzie służyć Ci pomocą.

**Moje przemyślenia, odczucia i pytania:** \_\_\_\_\_

---

---

### 13. Kwestie do rozważenia po powrocie do domu...

- Bezpieczne spanie (profilaktyka nagłej śmierci łóżeczkowej)
- Żółtaczka noworodków: co jest normalne, a co nie
- Badanie krwi z pięty noworodka
- Gojenie się pępowiny i skóra dziecka
- Kąpanie Twojego dziecka

**Moje przemyślenia, odczucia i pytania:**

---

---

---

---

## Opieka środowiskowa i kolejne kroki

### 14. Poporodowa opieka środowiskowa zapewniana jest w różnych miejscach przez multidyscyplinarny zespół profesjonalistów służby zdrowia. Jestem świadoma...

- lokalnych usług środowiskowych w opiece poporodowej
- jak skontaktować się z położną środowiskową
- jak skontaktować się z pielęgniarką środowiskową
- jak uzyskać dostęp do wsparcia dodatkowego w zakresie karmienia noworodka
- jak uzyskać dostęp do usług w moich lokalnych Centrach zdrowia dziecka
- Nie jestem pewna/chcę dowiedzieć się więcej

**Moje przemyślenia, odczucia i pytania:**

---

---

---



**15. Po porodzie będę musiała...**

- Zarejestrować narodziny dziecka w ciągu 6 tygodni
- Zarejestrować dziecko u lekarza rodzinnego
- Umówić wizytę po porodzie dla mnie i dziecka u lekarza rodzinnego od 6-8 tygodni po porodzie
- Umówić się na kolejne badania u lekarza rodzinnego, (jeśli zalecone zostały przez położną lub lekarza)

**Moje przemyślenia, odczucia i pytania:** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

**16. Jeśli masz przewlekłe uwarunkowania medyczne lub źle się czułaś w okresie porodu, możesz otrzymać specjalne medyczne zalecenia od lekarza...**

- Mam przewlekłe uwarunkowania medyczne i omówiłam moje potrzeby opieki poporodowej z lekarzem i położną
- Doświadczyłam komplikacji/ źle się czułam w okresie porodu, zdaję sobie sprawę z wpływu, jaki może to mieć na moją opiekę po porodzie
- Nie jestem pewna/chcę dowiedzieć się więcej

**Moje przemyślenia, odczucia i pytania:** \_\_\_\_\_

---

---

---



## Refleksje po porodzie

### Informacje na temat ciąży i porodu do omówienia z położną lub lekarzem

Skorzystaj z poniższego miejsca, aby zapisać wszelkie istotne obawy (medyczne, emocjonalne lub inne) dotyczące doświadczenia ciąży, porodu i bezpośrednio po porodzie – szczególnie, jeśli uważasz, że może to mieć wpływ na Twoje długoterminowe zdrowie fizyczne lub emocjonalne, lub zdrowie Twojego dziecka. Podziel się swoimi obawami ze swoją położną lub lekarzem.

## 1. Podczas ciąży...

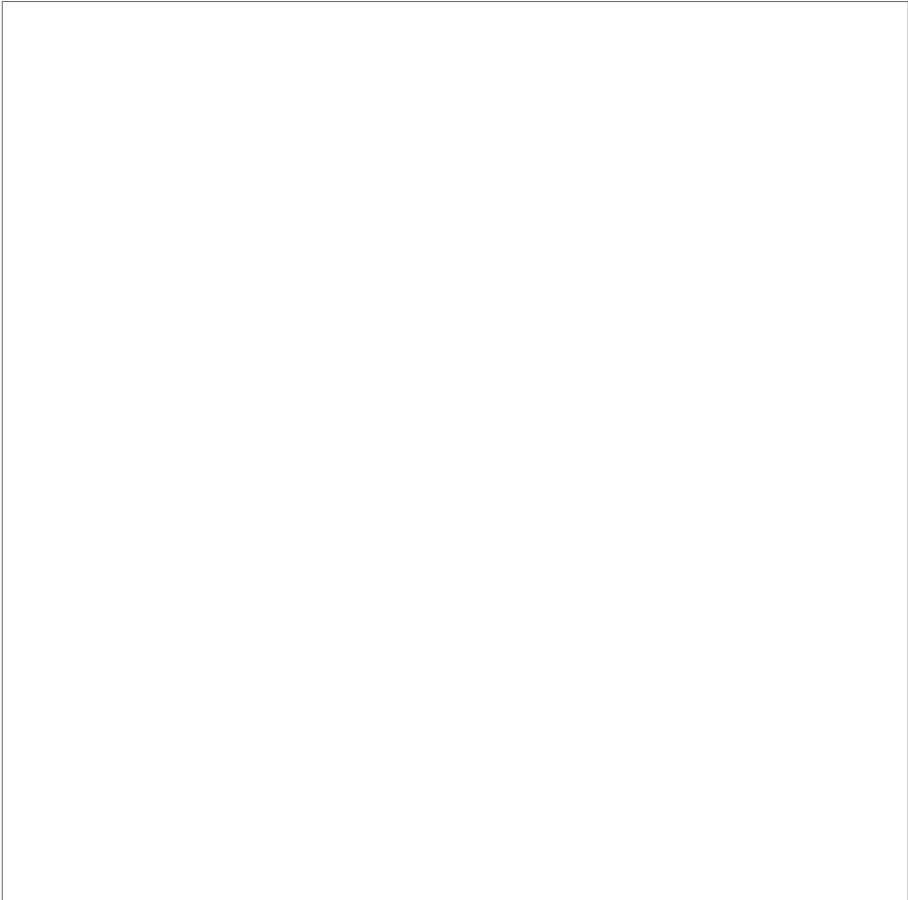
Moje przemyślenia, odczucia i pytania:

## 2. W okresie tuż przed i w trakcie porodu...

**Moje przemyślenia, odczucia i pytania:**

## 3. Po porodzie...

Moje przemyślenia, odczucia i pytania:



Pomocna może być refleksja nad wydarzeniami związanymi z ciążą i porodem, wszystkie placówki położnicze w Północno-Zachodnim Londynie zapewniają usługę refleksji po porodzie, do której można uzyskać dostęp w dowolnym momencie po porodzie lub w kolejnych ciążach. Zapytaj swoją położną lub pielęgniarkę środowiskową, jak uzyskać dostęp do tej usługi w oddziale położniczym. Możesz zachować tę broszurę po urodzeniu dziecka, może się okazać, że jest to przydatny zapis Twoich wyborów i preferencji, i może wesprzeć cię w przyszłej ciąży.





# Możesz zapisywać, które plany indywidualnej opieki skompletowałeś i kiedy:

**Zdrowie i dobre samopoczucie w ciąży**

Data skompletowania

---

**Indywidualne preferencje co do porodu**

Data skompletowania

---

**Po porodzie dziecka**

Data skompletowania

---

**Refleksje po porodzie**

Data skompletowania

---

Ta broszura została stworzona przez NHS w północno-zachodnim Londynie jako część projektu “Early Adopters”.

**NHS**  
Imperial College Healthcare  
NHS Trust

**NHS**  
The Hillingdon Hospitals  
NHS Foundation Trust

**NHS**  
North West London  
Collaboration of  
Clinical Commissioning Groups

**NHS**  
London North West  
University Healthcare  
NHS Trust

**NHS**  
Chelsea and  
Westminster Hospital  
NHS Foundation Trust

Data publikacji: październik 2018

Data aktualizacji: październik 2020

The NW London Collaboration of Clinical Commissioning Groups