

Plani juaj i personalizuar për kujdesin dhe ndihmën

Përqendrimi
i kujdesit te
nevojat tuaja
unike



BUCKINGHAMSHIRE, OXFORDSHIRE AND
ROYAL BERKSHIRE

Maternity & Neonatal Voices

Working in partnership to improve maternity & neonatal services

BOB

Buckinghamshire, Oxfordshire
and Berkshire West
Integrated Care System



BUCKINGHAMSHIRE, OXFORDSHIRE AND
ROYAL BERKSHIRE

Maternity & Neonatal Voices

Working in partnership to improve maternity & neonatal services

BOB

Buckinghamshire, Oxfordshire
and Berkshire West
Integrated Care System



bit.ly/feedback17wks

Përshtypjet pas
17 javësh



bit.ly/feedback35wks

Përshtypjet pas
35 javësh



bit.ly/feedbackafterbirth

Përshtypjet pas lindjes

Mirë se erdhët në planin tuaj të personalizuar për kujdesin dhe ndihmën

Ky plan është për ju. Ai do t'ju udhëzojë për vendimet që do të merrni gjatë shtatzënisë suaj. Lexojeni deri në fund. Ndoshta keni tashmë ide që dëshironi t'i shënoni. Në vizitën tuaj të parë do të lexoni së bashku me ekipin tuaj të shtatzënisë pjesët me ngjyrë të verdhë dhe pjesët e tjera në vizitat e ardhshme. Do të gjeni këshilla të dobishme me shkronja të zbehta për t'ju ndihmuar që të mendoni rreth çdo pjese, në mënyrë që të mund të shkruani mendimet tuaja mbi to.

Mos harroni se ky plan është për ju dhe do të mbahet nga ju gjatë gjithë shtatzënisë suaj. Atë nuk do ta shikojë askush nëse nuk vendosni ju t'ia tregoni. Megjithatë, disa pika do të shënohen në kartelën tuaj mjekësore nga ekipi i kujdesit tuaj.

Ne dëshirojmë të dimë se si po e përdorni planin tuaj të personalizuar për kujdesin dhe ndihmën, në mënyrë që të vazhdojmë ta përmirësojmë atë dhe të arrijmë versionin më të mirë të mundshëm të tij. Ndiqni kodet QR (ose adresën e internetit nën to) pas vizitave tuaja kryesore. Ato ju lejojnë të jepni përshtypjet në mënyrë anonime gjatë udhëtimit tuaj.



Plani juaj i personalizuar për kujdesin dhe ndihmën

Ky dokument mund të përditësohet gjatë gjithë udhëtimit tuaj. Ai ju përket juve dhe është një hapësirë e sigurt për të treguar çfarë të doni dhe të shënoni të gjitha pyetjet që dëshironi të bëni. Nuk është nevoja të plotësoni çdo pjesë dhe mund të jepni sa më shumë ose sa më pak informacione të dëshironi.

Më quajnë

Dëshironi të na thoni për emrat me të cilët t'ju drejtohem?

Unë flas

Unë kuptoj

Jam me kombësi

Dëshironi të na tregoni besimin tuaj fetar?

Gjërat e rëndësishme që duhet t'i dini rreth meje: nga ana mjekësore, për shëndetin tim fizik, shëndetin tim mendor dhe për këtë shtatzëni

Gjërat e tjera të rëndësishme që dëshiroj të dini rreth meje

Ato mund të jenë rreth familjes suaj, neurodivergjencës, aftësive sociale, vështirësive në të mësuar, aftësive të kufizuara fizike - për gjithçka që është e rëndësishme për ju.

Diabet të shtatzënisë?

Humbje të një fëmije?

Ankth?

Fertilizim artificial (IVF)?

Aftësi të kufizuara që nuk duken?

Sklerozë të shumëfishtë?

Disa gjëra rreth meje dhe se si ndihem që jam shtatzënë dhe do të lind



Për shembull: A është kjo shtatzënia juaj e parë? A keni fëmijë të tjerë? Jeni e emocionuar, e shqetësuar ose e tronditur? A keni besim në vetvete për të marrë vendime? A ua thoni me kënaqësi njerëzve se çfarë dëshironi? Çfarë bëni në përditshmërinë tuaj për momentin?



Lindja

Ankthi

Emocionet

Shtatzënitë e mëparshme

Analizat

Të përzierat e mëngjesit

Përgatitja për fëmijën

Krijimi i lidhjes me fëmijën

Diçka tjetër?

Për çfarë jam e emocionuar dhe çfarë shpresoj

Për çfarë merakosem dhe cilat janë shqetësimet e mia



Kujdestarët

Mirëqenia mendore

Të jem aktive

Ndalimi i duhanit

Ushtrimet e muskujve të dyshemesë së legenit

Zgjedhjet për lindjen

Ekzaminimet dhe analizat

Problemet e mëparshme shëndetësore

Diçka tjetër?

E kuptoj se zgjedhjet për mua dhe shtatzëninë time i bëj unë dhe se çdo gjë duhet të më shpjegohet plotësisht. Unë jam vendimmarrësja kryesore në këtë proces.

Shikoni instrumentin PRRRAIA (BRAIN) në faqen 2!

Askush nuk pret që t'i dini menjëherë të gjitha përgjigjet dhe mund të ndryshoni mendje në çdo moment. Ky plan i personalizuar për kujdesin dhe ndihmën duhet t'ju ndihmojë juve dhe ekipin e kujdesit tuaj që të diskutoni mundësitë dhe të kuptoni se për çfarë informacionesh keni nevojë, të cilat do t'ju ndihmojnë që të merrni vendime të informuara gjatë udhëtimit tuaj.

Familja/shtëpia ime është

Ndihem që kam mbështetjen e

Jetoj në

Do të vij në vizita me

Do të udhëtoj për të ardhur në vizita me

Nëse është e mundur, dëshironi të mësoni gjininë e fëmijëve tuaj?



A keni menduar për testet e ekzaminimit?



Mësoni më shumë:

<https://www.nhs.uk/pregnancy/your-pregnancy-care/screening-tests/>



Mundësitë për lindjen



Jo në spital



Në spital

Qendër e pavarur për lindjet

Salla lindjeje

Pavilion i drejtuar nga një mami

Lindje në shtëpi

Operacion cezarian i planifikuar në sallë operacioni

Çfarë më bën të ndihem e sigurt

Mund të jetë diçka rreth mjedisit ose rreth personit që keni me vete; mund të jetë diçka e tillë si thjeshtë t'ju dëgjojnë.

Çfarë më shqetëson

Mund të jetë diçka rreth mjedisit, eksperiencave të mëparshme ose personit që keni me vete. Për shembull, mund të jetë diçka rreth kujdesit tuaj mjekësor dhe nëse ndiheni rehat me ekzaminimet e brendshme.

Marrja e vendimeve në shtatzëni dhe më pas

Çdo vendim që merrni për shtatzëninë dhe lindjen tuaj është i juaji. Përdoreni këtë hapësirë për të eksploruar Përfitimet, Rreziqet, Alternativat, Intuitën dhe ndikimin që mund të ketë nëse nuk bëni Asgjë.

KOHA

Sa kohë kam ose sa kohë më nevojitet? A është urgjente

MUNDËSITË

Çfarë mundësish kam? Mos harroni se keni TË DREJTËN e zgjedhjes



Përfitimet

Cilat janë përfitimet e rrjedhës së sugjeruar të veprimeve? Merrni parasysh përfitimet për ju dhe për foshnjën tuaj.



Rreziqet

Cilat janë rreziqet e lidhura me këtë vendim? A ka efekte të padëshiruara? Mos harroni se njerëzit e ndryshëm do të kenë opinione të ndryshme në lidhje me seriozitetin e rreziqeve.



Alternativat

Cilat mundësi të tjera janë në dispozicion?



Intuita

Si ndihem për rrjedhën e sugjeruar të veprimeve? Shpesh, nënvetëdija jonë i analizon në heshtje informacionet në një mënyrë të tillë që truri ynë i vetëdijshëm nuk mund ta bëjë.



Asgjë

Po sikur të mos bëj asgjë? Po sikur të presim një orë, një ditë apo një javë?

Shëndeti dhe mirëqenia fizike

Çfarë ka ndodhur deri

Tani



Në javën e 12-të

Shëndeti dhe mirëqenia mendore

Në javën e 16-të



Mendimet dhe ndjenjat e mia

Në javën e 20-të



Lindja është një eksperiencë shumë personale dhe zgjedhja e mënyrës se si do të lindni do të diskutohet me ekipin tuaj të maternitetit në bazë të dëshirave tuaja, shëndetit tuaj dhe ecurisë së foshnjës suaj, si dhe të llojit të monitorimit që është këshilluar. Është mirë të mendoni se cila është për ju lindja e përkryer dhe është gjithashtu mirë të mendoni për planin tuaj të kujdesit nëse vendosni ta ndryshoni atë plan në bazë të shtatzënisë suaj.

Dëshiroj të lind në

Dëshiroj të krijoj një atmosferë që është

Ndoshta është mirë të shënoni dëshirat tuaja për ndriçimin ose për numrin e njerëzve në dhomë. Mund të jetë diçka rreth monitorimit ose se sa dëshironi të lëvizni.

Partneri im për lindjen ose personat e tjerë që dëshiroj të jenë të pranishëm janë

Këtu duhet të përfshihet se cili është partneri juaj kryesor në lindje dhe mund të përfshihet gjithashtu ekipi juaj mbështetës, duke përfshirë dadot, familjarët, shokët etj.

Për të më ndihmuar gjatë lindjes, dëshiroj të provoj

Asgjë

Pozicione të ndryshme

Të jem aktive

Të jem në ujë

Hipnolindjen

Aromaterapinë

Homeopatinë

Refleksologjinë

Akupunkturën

Aparaturën TENS

Tabletat nga goja

Entonoksin (gaz dhe ajër)

Injeksionet

Remifentanilin

Injeksionin epidural

*Disa nga këto mund të mos jenë në dispozicion, në varësi të mënyrës dhe të vendit ku do të lindni

Qarkoni çdo gjë për të cilën dëshironi të flisni

Çfarë është e rëndësishme për partnerin tim në lindje

Për shembull: sa dëshiron partneri të përfshihet - të presë kordonin e këthizës, të presë fëmijët, t'ju mbajë dorën etj.

Dëshiroj të kem këto

Mendoni për kohën dhe mënyrat që dëshironi të përdorni që të ndiheni rahat.

Gjatë lindjes sime dëshiroj

Kjo mund të jetë rreth llojit të pozicionit në të cilin dëshironi të lindni (shikoni ngjitëset tona për pozicionet e lindjes) ose ku dëshironi që partneri juaj në lindje të jetë në dhomë.

Kur foshnja ose foshnjat e mia të lindin dëshiroj

Për shembull, dëshironi që partneri juaj të qëndrojë pranë jush? Dëshironi që foshnja ose foshnjat tuaja t'ju vendosen drejt e në kraharor?

Vonim i kapjes së kordonit me kapëse

Vitaminë K

Kontakt lëkurë me lëkurë

Ushqimi i foshjës

Çfarë është e rëndësishme për mua në orët e para pas lindjes

A keni dëgjuar për orën e artë, e cila quhet ndonjëherë faza e katërt? Dëshironi t'ju lënë vetëm apo preferoni të keni dikë me vete? Sa shpejt dëshironi të ktheheni në shtëpi? Ose, pas lindjes në shtëpi, çfarë është e rëndësishme për ju?

Nxitja e lindjes dhe/ose lindja me operacion cezarian mund të bëjnë pjesë në planin tuaj për lindjen e përkryer dhe kjo faqe ju ndihmon të bisedoni për mundësitë tuaja. Edhe nëse nuk janë ato që po planifikoni, përsëri mund të përgatiteni për çdo gjë që mund të ndodhë, duke përdorur këtë pjesë të planit tuaj të personalizuar për kujdesin dhe ndihmën. Ekipi juaj i maternitetit do t'ju japë gjithashtu informacione për zgjedhjet tuaja pas këshillave nga NICE (Instituti Kombëtar për Shëndetin dhe Përsosmërinë e Kujdesit).

Nëse bëj lindje të nxitur (duke e përgatitur qafën tuaj të mitrës për lindje)

Si ju bën të ndiheni ideja e nxitjes së lindjes? A e dini se çfarë bën nxitja e lindjes? Si do të funksionojë nxitja e lindjes për ju?

Qarkoni çdo gjë për të cilën dëshironi të flisni

Lëvizjet e pandërprera të membranës

Mënyra johormonale

Infuzioni i oksitocinës

Spiralja me prostaglandinë

Çarja artificiale e membranave (ARM)

Dëshiroj të

Të shkoni në shtëpi? Të qëndroni në spital?

Mendimet dhe ndjenjat e mia për mënyrën ose mënyrat e nxitjes së lindjes

Qarkoni çdo gjë për të cilën dëshironi të flisni

Anestezia në shpinë

Anestezia epidurale

Lindja e ndihmuar

Të shikoj foshnjën ose foshnjat e mia kur lindin

Shërimi

Nëse bëj lindje me operacion cezarian

Ju mund të zgjidhni të lindni me operacion cezarian ose ai mund të sugjerohet për shkak të shëndetit tuaj apo të foshnjave. Si ju bën të ndiheni idea e një operacioni cezarian? Si do të ndikonte lindja me operacion cezarian te ju dhe tek ekipi juaj i ndihmës?

Dëshiroj të

Mendimet dhe ndjenjat për ato që mund të shikoj gjatë lindjes

Gjëja më e rëndësishme për mua është

Në rast urgjence dëshiroj

A duhet të qëndrojë partneri juaj në lindje me ju ose me foshnjën/foshnjat?
A keni dikë që dëshironi të qëndrojë me ju?

Përgatitja

Çfarë përfshin lista juaj e gjërave në çantën që do të merrni në spital? A ju është thënë për përfitimet që ka shtrydhja e kulloshtres? A është gati shtëpia dhe familja juaj?



Çfarë ka ndodhur deri

Në javën e 28-të

Në javën e 32-të

Në javën e 36-të

Në javën e 40-të

Pyetjet që do të bëni



Mendimet dhe ndjenjat e mia



Pasi të keni lindur, do të keni nevojë për një farë kohe dhe ndihmë që të merrni veten. Duke përdorur planin tuaj të personalizuar për kujdesin dhe ndihmën, mund të përgatitni dhe të kuptoni se çfarë do t'ju duhet menjëherë dhe gjatë kohës pasi të keni lindur. Është e rëndësishme që ju dhe ekipi juaj i ndihmës të kujdeseni për foshnjën ose foshnjat tuaja dhe për veten tuaj.

Pasi të lind, dëshiroj



Të kthehem në shtëpi

Të shërohem në spital

Të më ndihmojnë për ushqyerjen

Të bisedoj për ndjenjat e mia

Të ngrihem dhe të lëviz

Të kem vizitorë në shtëpi dhe/ose në spital

Nuk e di

Që të ndihem rehat, dëshiroj

A keni menduar për jastëkë shtesë ose për cilindo lloj të menaxhimit të dhimbjes pas lindjes?

Çfarë mendoj për humbjen e gjakut

A jeni përgatitur për peceta higjienike pas lindjes?

Kontracepsioni

Plani për shëndetin e legenit tim

Ndërkohë që merreni me ndryshimet fizike gjatë shtatzënisë, lindjes dhe më pas, rëndësi ka edhe shëndeti juaj emocional dhe mendor.

Këto fjali janë një mënyrë e mirë për të filluar një bisedë për mënyrën se si ndiheni.

Partneri im është i shqetësuar për mua

Kam ankth

Jam me humor të keq

A mund të flas me ju për diçka?

Mendoj se diçka nuk shkon me mua

Nuk ndihem vetvetja

Mësoni më shumë te "5 hapat për mirëqenien mendore"

<https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/five-steps-to-mental-wellbeing>



Si dëshiroj ta ushqej foshnjën ose foshjat e mia

A keni menduar për ushqyerjen; a keni ndonjë pyetje?
Jemi këtu për t'ju ndihmuar për cilëndo mënyrë që të zgjidhni për ushqyerjen.



Sa vetëbesim keni për ushqyerjen?



Mbështetja dhe pozicionimi

Ruajtja e qumështit

Si e prodhon qumështin trupi im

Ushqyerja e përgjegjshme

Shtrydhja me duar dhe me pompë

Jashtëqitja e fëmijës

Si të përgatitni një shishe qumështi

Ushqyerja me ritëm

Vizita e parë e mamisë në shtëpi

A ka diçka që dëshironi ta dijë ose ndonjë mënyrë të veçantë se si të silllet në shtëpinë tuaj?

Vizita e specialistit të shëndetit rreth ditës së dhjetë

Sa e sigurt ndiheni që të shkoni në një qendër komunitare ose në diçka të ngjashme?

Mendimet për lindjen

Si ndiheni rreth eksperiencës suaj të lindjes?
Çfarë shkoi mirë dhe çfarë mund të ishte bërë më mirë?

Pyetjet që do të bëni



Mendimet dhe ndjenjat e mia

Dy burime të shkëlqyera për të gjithë prindërit

<https://iconscope.org/advice-for-parents/>

<https://www.nhs.uk/conditions/baby/support-and-services/tips-for-new-parents/>



Këshilla për prindërit nga ICON



Kujdesi për foshnjën tuaj të porsalindur

Gjërat për të cilat dëshiroj të bisedoj para se të shkoj në shtëpi

Darmoni çdo gjë për të cilën dëshironi të flisni

Jeta në shtëpi

Sjellja e foshnjës së porsalindur

Shëndeti mendor

Si ta kuptoni që po ushqehet mirë

Kontrolli im pas 6 javëve

Kontrolli i foshnjës ose foshjave pas 6 javëve

Kujdesi për qepjet ose plagën

Vaksinimet

Hemorragjia

Verdhëza e të porsalindurit

Muskujt e dyshemesë së legenit

Testi i dëgjimit

Fjetja e sigurt

Ekzaminimi i njollave të gjakut

Siguria e ndenjësës së makinës

Jashtëqitja e fëmijës

Regjistrimi i lindjes

Shenjat që foshnja nuk është mirë

Konsultorja ime lokale

Ndihma ime lokale për ushqyerjen

Kë të telefonoj nëse kam nevojë për ndihmë

Vizitat e mia

Leximet e mia për shtatzëninë

Mund të përdorni këtë hapësirë për të shënuar të gjitha broshurat që ju janë dhënë për t'i lexuar.



Numra të rëndësishëm

Shënoni numrin për spitalin tuaj dhe se si të kontaktoni maminë tuaj.



BUCKINGHAMSHIRE, OXFORDSHIRE AND ROYAL BERKSHIRE

Maternity & Neonatal Voices

Working in partnership to improve maternity & neonatal services

BOB



Buckinghamshire, Oxfordshire and Berkshire West
Integrated Care System