

طرح مراقبت و پشتیبانی شخصی سازی شده شما

مراقبت حول
نیازهای منحصر
به فرد شما



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

به طرح مراقبت و پشتیبانی شخصی سازی شده خود خوش آمدید

این طرح برای شما است. این طرح شما را در تصمیم‌گیری‌هایتان در دوران بارداری راهنمایی می‌کند. آن را مطالعه کنید - ممکن است از قبل ایده‌هایی داشته باشید که بخواهید یادداشت کنید. تیم زایمان شما در وقت ملاقات رزرو قسمت‌های زرد و در وقت‌های ملاقات بعدی سایر بخش‌ها را برای شما توضیح خواهند داد. شما از نکات مفیدی مطلع خواهید شد که به شما کمک می‌کنند به هر بخشی که با حروف کمرنگ نوشته شده است فکر کنید و بتوانید افکار خود را بالای آن بنویسید.

لطفاً به خاطر داشته باشید که این طرح برای شما است و در طول بارداری نزد شما باقی می‌ماند. هیچکس آن را نخواهد دید مگر اینکه شما بخواهید آن را به آنها نشان دهید. با این حال، تیم مراقبت شما برخی از نکات را در یادداشت‌های پزشکی‌تان ثبت خواهد کرد.

ما می‌خواهیم بدانیم که چگونه از طرح مراقبت و پشتیبانی شخصی‌سازی شده خود استفاده می‌کنید تا بتوانیم آن را بهبود بخشیم و به بهترین شکل ممکن درآوریم. لطفاً بعد از وقت‌های ملاقات اصلی خود، کدهای QR (یا آدرس وب زیر) را دنبال کنید. اینها به شما امکان می‌دهند تا در طول دوره خود نظرات و انتقادهایتان را به طور ناشناس ارائه دهید.

نظرات و انتقادات هفته 17



bit.ly/feedback17wks

نظرات و انتقادات هفته 35



bit.ly/feedback35wks

نظرات و انتقادات بعد از زایمان



bit.ly/feedbackafterbirth



ممکن است این سند در طول دوره شما به روزرسانی شود. این به شما تعلق دارد و فضای امنی برای اشتراک گذاری آنچه می خواهید، و یادداشت هر سوالی است که می خواهید پرسید. لازم نیست همه بخش ها را تکمیل کنید و می توانید به اندازه ای که می خواهید، اطلاعات ارائه دهید.

<p>سایر موارد مهمی که می خواهیم شما درباره من بدانید</p> <p>این می تواند درباره خانواده شما، تنوع عصبی، مهارت های اجتماعی، اختلال در یادگیری، معلولیت جسمی - هر آنچه برای شما مهم است - باشد.</p>	<p>اسم من است</p> <p>آیا می خواهید ضماین خود را به ما بگویید؟</p>
	<p>من صحبت می کنم</p> <p>من می دانم</p>
	<p>قومیت من است</p> <p>آیا می خواهید مذهب خود را به ما بگویید؟</p>
<p>موارد مهمی که باید درباره من بدانید: از نظر پزشکی، سلامت جسمی من، سلامت روانی من و این بارداری</p>	

دیابت بارداری؟	سقط؟	اضطراب؟	IVF؟	معلولیت پنهان؟	چندقلو؟
----------------	------	---------	------	----------------	---------

اطلاعاتی درباره من و احساسم نسبت به بارداری و زایمان

و/یا

حیرت زده سوال برانگیز خسته نامطمئن هراسان بیمار

برای مثال: آیا این اولین بارداری شما است؟ آیا فرزندان دیگری دارید؟ آیا هیجان زده، عصبی یا شوکه هستید؟ آیا در تصمیم گیری مطمئن هستید؟ آیا از اینکه به دیگران بگویید چه می خواهید، راضی هستید؟ در حال حاضر هر روز چه کار می کنید؟

- زایمان
- اضطراب
- عواطف
- بارداری های قبلی
- آزمایشات
- تئوع صبحگاهی
- آمادگی برای نوزاد
- پیوند با نوزاد
- چیز دیگری مد نظر دارید؟

دوره هر موردی که می خواهید درباره آن صحبت کنید، خط بکشید

از چه چیزهایی هیجان زده هستید و چه امیدهایی دارم

نگران چه چیزی هستیم و چه دغدغه هایی دارم

مراقبان	سلامت روان	تحرك داشتن	ترك سيگار	تمرينات كف لگن	تصميم درباره زایمان	غربالگري و آزمایشات	بیماری های زمینه ای	چیز دیگری مد نظر دارید؟
---------	------------	------------	-----------	----------------	---------------------	---------------------	---------------------	-------------------------

دوره هر موردی که می خواهید درباره آن صحبت کنید، خط بکشید

من می دانم که تصمیم درباره من و بارداری ام با خودم است و همه چیز باید به طور کامل برایم توضیح داده شود. در این روند، من تصمیم گیرنده اصلی هستم.

هیچکس از شما انتظار ندارد که همین الان همه پاسخها را بدانید و می‌توانید در هر زمانی نظر خود را تغییر دهید. این طرح مراقبت و پشتیبانی شخصی‌سازی شده باید به شما و تیم مراقبتان کمک کند تا درباره گزینه‌ها گفتگو کنید و بدانید که به چه اطلاعاتی نیاز دارید تا به شما در تصمیم‌گیری آگاهانه در طول دوره‌تان کمک کند.

خانواده/خانوار من است

احساس می‌کنم که تحت حمایت هستم

من در زندگی می‌کنم

من همراه با در وقت‌های ملاقات حاضر می‌شوم

من برای حضور در وقت‌های ملاقات خود با تردد می‌کنم

در صورت امکان، آیا می‌خواهید از جنسیت نوزاد/نوزادهایتان مطلع شوید؟



آیا به آزمایشات غربالگری فکر کرده‌اید؟



اطلاعات بیشتری کسب کنید:
<https://www.nhs.uk/pregnancy/your-pregnancy-care/screening-tests/>



آنچه باعث ناراحتی من می‌شود

این می‌تواند مربوط به محیط، تجربیات قبلی یا فردی که همراه شما است، باشد. می‌تواند مربوط به مراقبت پزشکی شما و اینکه مثلاً با معاینات داخلی راحت هستید یا خیر باشد

آنچه باعث احساس امنیت در من می‌شود

این می‌تواند مربوط به محیط یا فردی که همراه شما است، باشد؛ حتی می‌تواند یک گوش دادن ساده به صحبت‌هایتان باشد.

گزینه‌های زایمان



در بیمارستان



در بیمارستان نه

سونیت زایمان

مرکز زایمان مستقل

بخش تحت سرپرستی ماما

اتاق سرزین برنامه‌ریزی شده

زایمان در خانه

من چه گزینه‌هایی دارم؟ به خاطر داشته باشید که شما حق انتخاب دارید

گزینه‌ها

چقدر زمان دارم یا به آن نیاز دارم؟ آیا شرایط اضطراری است؟

زمان

مزایا

B

مزایای روش پیشنهادی چیست؟ منافع خود و نوزادان را در نظر بگیرید.

خطرات

R

خطرات مربوط به این تصمیم کدامند؟ آیا عوارض جانبی دارد؟ به خاطر داشته باشید که نظر افراد مختلف درباره شدت خطرات متفاوت است.

جایگزین‌ها

A

چه گزینه‌های دیگری وجود دارد؟

دریافت درونی

I

در مورد روش پیشنهادی چه احساسی دارم؟ معمولاً ناخودآگاه ما بی سر و صدا اطلاعات را به گونه‌ای تجزیه و تحلیل می‌کند که مغز خودآگاه ما قادر به انجام آن نیست.

هیچ چیز

N

اگر هیچ کاری نکنم چه می‌شود؟ اگر یک ساعت، یک روز یا یک هفته منتظر بمانیم چه می‌شود؟

تصمیم‌گیری در دوران بارداری و بعد از آن

هر تصمیمی که درباره بارداری و زایمان خود می‌گیرید، به خود شما مربوط است. از این فضا برای بررسی مزایا، خطرات، جایگزین‌ها، دریافت درونی و تاثیر احتمالی عدم انجام هیچ کاری، استفاده کنید.

آنچه اتفاق افتاده است

تا کنون

در هفته 12



در هفته 16

سلامت و تندرستی جسمی

سلامت و تندرستی روانی



در هفته 20

افکار و احساسات من



زایمان یک تجربه کاملاً شخصی است و نحوه انتخاب زایمان بر اساس خواسته‌های شما، سلامت شما، وضعیت نوزادان و نوع نظارت توصیه شده، با تیم زایمان شما مورد بحث قرار خواهد گرفت. بهتر است درباره زایمان ایده آل خود فکر کنید و اگر می‌خواهید طرح مراقبت خود را بر اساس بارداری‌تان تغییر دهید، بهتر است درباره طرح مراقبت خود نیز فکر کنید.

می‌خواهم در زایمان کنم می‌خواهم فضایی ایجاد کنم که باشد

ممکن است بخواهید خواسته‌هایتان درباره روش‌نایی، یا تعداد افراد حاضر در اتاق، را ثبت کنید. این ممکن است درباره نظارت یا میزان تحرک موردنظر شما باشد.

همراه من هنگام زایمان، یا افرادی که می‌خواهم حاضر باشند

این شامل همراه اصلی شما هنگام زایمان و نیز تیم پشتیبان شما، از جمله همراه زائو، خانواده، دوستان، و غیره می‌شود.

برای کمک به زایمانم می‌خواهم اینها را امتحان کنم



* بعضی از این موارد ممکن است بسته به نحوه و مکان زایمان شما موجود نباشند

می‌خواهم اینها را داشته باشم

درباره زمان و روش‌هایی که می‌خواهید برای راحتی خود از آنها استفاده کنید، فکر کنید.

آنچه در خصوص همراه من هنگام زایمان مهم است

برای مثال: چقدر می‌خواهند در زایمان مشارکت داشته باشند - بریدن بند ناف، گرفتن نوزاد، گرفتن دست شما، غیره.

در حین زایمان می‌خواهم

این می‌تواند درباره پوزیشن زایمان موردنظر شما (برچسب مربوط به پوزیشن‌های زایمان ما را بررسی کنید) یا محل ایستادن همراهتان هنگام زایمان در اتاق باشد.

وقتی نوزاد/نوزادان من به دنیا بیایند، می‌خواهم

برای مثال، آیا می‌خواهید همراهتان کنار شما بماند؟ آیا می‌خواهید نوزاد/نوزادان مستقیماً روی سینه شما قرار داده شوند؟

شیردهی به نوزاد

پوست-به-پوست
(بوستی)

ویتامین K

کلامپ بند ناف با تاخیر

آنچه در چند ساعت اول پس از زایمان برای من مهم است

آیا راجع به ساعت طلایی، که گاهی به آن مرحله چهارم گفته می‌شود، شنیده‌اید؟ آیا دوست دارید تنها باشید یا ترجیح می‌دهید یک نفر همراه شما باشد؟ چقدر زود می‌خواهید به خانه بازگردید؟ یا، بعد از زایمان در خانه، چه چیز برای شما مهم است؟

القای زایمان و/یا زایمان سزارین می‌تواند بخشی از طرح زایمان ایده‌آل شما باشد، و این صفحه کمک می‌کند تا درباره گزینه‌های خود صحبت کنید. حتی اگر این موارد در برنامه شما نباشند، با استفاده از این بخش از طرح مراقبت و پشتیبانی شخصی‌سازی شده خود می‌توانید برای هر آنچه که ممکن است رخ دهد، آماده شوید. تیم زایمان شما همچنین بعد از دریافت مشاوره از NICE (موسسه ملی تعالی سلامت و مراقبت) اطلاعاتی را درباره گزینه‌های شما ارائه خواهد داد.

اگر القای زایمان داشته باشم (آماده کردن دهانه رحم برای زایمان)

ایده القا چه احساسی در شما ایجاد می‌کند؟ آیا می‌دانید القا چیست؟ نحوه عملکرد القا برای شما چگونه خواهد بود؟

بارگی مصنوعی غشای (ARM)

بیساری پروستاگلاندین

تزریق اکسی‌توسین

روش غیر-هورمونی

چندا کردن
برده‌های جنینی



افکار و احساسات من درباره روش‌های القا

من می‌خواهم که

به خانه بروید؟ در بیمارستان بمانید؟

بازنایی (ریکاری)

دیدن تولد نوزاد/نوزادان من

زایمان کمکی

بی‌حسی اپیدورال

بی‌حسی نخاعی



اگر زایمان سزارین داشته باشم

شما می‌توانید زایمان سزارین را انتخاب کنید یا ممکن است به خاطر سلامت شما یا نوزادانتان این روش به شما توصیه شود. ایده زایمان سزارین چه احساسی در شما ایجاد می‌کند؟ زایمان سزارین چه تاثیری روی شما و تیم پشتیبانی شما می‌گذارد؟

افکار و احساسات من درباره آنچه در طول زایمان می‌توانم ببینم

من می‌خواهم که

مهمترین چیز برای من است

در مواقع اضطراری می‌خواهم

آیا باید فرد همراه هنگام زایمان در کنار شما یا نوزاد/نوزادان بماند؟
آیا کسی هست که بخواهید کنار شما بماند؟

آنچه اتفاق افتاده است

در هفته 28

در هفته 32

در هفته 36

در هفته 40

آماده شدن

در فهرست بسته‌بندی کیف بیمارستان شما چه مواردی وجود دارد؟ آیا مزایای دوشیدن آغوز برای شما توضیح داده شده است؟ آیا خانه و خانواده شما آماده هستند؟

سوالاتی که باید پرسید



افکار و احساسات من



بعد از زایمان شما برای بازیابی خود به زمان و پشتیبانی نیاز دارید. با استفاده از طرح مراقبت و پشتیبانی شخصی سازی شده خود می‌توانید آنچه را که هنگام زایمان و بعد از آن نیاز دارید، آماده کنید و از آن مطلع شوید. شما و تیم پشتیبانی شما باید مراقب شما و نوزاد/نوزادان تان باشید.

بعد از زایمان می‌خواهم که



بازگشت به خانه

در بیمارستان ریکاوری شوم

در شیردهی کمک دریافت کنم

درباره احساساتم صحبت کنم

بلند بشوم و حرکت کنم

در خانه و/یا بیمارستان ملاقات کننده داشته باشم

نمی‌دانم

برای اینکه راحت باشم، می‌خواهم

آیا به بالشتک اضافی یا هر نوع مدیریت درد بعد از زایمان فکر کرده‌اید؟

چه احساسی نسبت به خونریزی دارم

آیا پدهای بارداری را آماده کرده‌اید؟

پیشگیری از بارداری

طرح سلامت لگن من

حین مقابله با تغییرات فیزیکی در بارداری، زایمان و بعد از آن، سلامت عاطفی و روانی شما نیز مهم است.

این عبارات روش خوبی برای شروع مکالمه درباره احساس شما هستند.

فرد همراه من نگرانم است.

اضطراب دارم

ناراحت هستم

آیا می‌توانم درباره موضوعی با شما صحبت کنم؟

فکر می‌کنم مشکلی برای من پیش آمده است

حالم خوب نیست



رضایت من را بررسی کنید

در «5 مرحله تا سلامت روانی»، اطلاعات بیشتری کسب کنید

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

چگونه می‌خواهم به نوزاد/نوزادان خود غذا بدهم

آیا درباره شیردهی به نوزاد فکر کرده‌اید؟ آیا پرستشی دارید؟ ما اینجا هستیم تا صرف‌نظر از هر روشی که برای شیردهی به نوزاد انتخاب کرده‌اید، از شما پشتیبانی کنیم.



درباره شیردهی به نوزاد چقدر مطمئن هستید؟



گرفتن پستان و وضعیت شیردهی

نگهداری شیر

بدن من چگونه شیر تولید می‌کند

اشتیاق در شیردهی

دوشیدن با دست و شیردوش

خروجی پوشک

نحوه درست کردن شیشه شیر

شیردهی آهسته

اولین ویزیت ماما در خانه

آیا موردی وجود دارد که بخواهید آنها از آن مطلع باشند، یا به روش خاصی در خانه شما رفتار کنند؟

پرستار خانگی تقریباً در روز دهم مراجعه می‌کند

درباره مراجعه به یک مرکز اجتماعی یا مشابه آن چقدر مطمئن هستید؟

دو منبع عالی برای تمام والدین

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

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



مراقبت از نوزاد جدید خود



آیکون توصیه والدین



چیزهایی که می خواهیم قبل از رفتن به خانه درباره آنها صحبت کنیم

رفتار نوزاد

زندگی در خانه

دانشتن اینکه آنها خوب غذا می دهند

سلامت روان

چک آپ هفته 6 نوزاد/نوزادان

چک آپ هفته 6 من

واکسیناسیون

مراقبت از بخیه یا زخم

زردی نوزاد

خونریزی

تست شنوایی

کف لگن

غربالگری لکه خون

خواب ایمن

خروجی پوشک

ایمنی صندلی ماشین

علائم نوزاد بیمار

ثابت تولد

«مرکز کودکان» محلی من

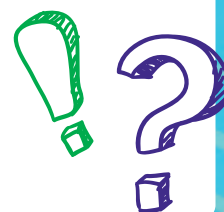
پشتیبانی تغذیه محلی من

در صورت نیاز با چه کسی تماس بگیرم

نظرات درباره زایمان

در مورد تجربه زایمان خود چه احساسی دارید؟
چه چیزی به خوبی پیش رفت و چه چیزی می توانست بهتر باشد؟

سوالاتی که باید پرسید



افکار و احساسات من

تفسیر بارداری من

وقت‌های ملاقات من

شما می‌توانید از این فضا برای ثبت هر جزوهای که برای مطالعه به شما ارائه شده است، استفاده کنید.



شماره تماس مهم



استان شما و نحوه تماس با مامای خود را یادداشت کنید.

